

* 本セミナーは、雇用保険受給者の「求職活動」に認定されます。

主催：神戸市

参加費
無料

仕事のストレスと 上手く付き合う ストレスマネジメント

*
一時保育
無料
(先着順)

* 一時保育の対象年齢は、6か月から就学前までのお子様
一時保育を申し込まれる場合は、
11月2日(木)15時までにお申し込みください。
・お子様同伴の受講はご遠慮ください。

会場 神戸市男女共同参画センター
(あすてっぶKOBÉ)

対象 神戸市在住・在勤の女性
・自分らしい働き方を見つけたい方
・再就職準備中の方

定員 20名(先着順)

2023年11月9日(木) 10時~12時

セミナー内容

- ① ストレスチェック
自己のストレスチェックを行い、
ストレスについて理解する
- ② セルフマネジメント
ストレスとの付き合い方、
自己管理方法について知る
- ③ アサーティブコミュニケーション
アサーティブコミュニケーションを使って会話
練習を行う

講師 岡井 保千代氏

講師プロフィール

大学卒業後、コンピュータ関連会社に入社、
コンピュータ販売業務を経てワープロ教育
機関に転職、ワープロインストラクターとし
て講師業を始める。半年でチーフインストラ
クターに就任。講師の採用、新人の育成、ス
ケジュール管理、業務管理など、全体のマネ
ジメントを行う。

その後独立し、(株)アドバンスコミュニケー
ションを設立、取締役役に就任する。現在は約
40名のスタッフと共に、官公庁、企業、教育
機関(大学、短大、専門学校、高校、中学校)
において、ビジネス全般の研修、セミナーで講師を行い、講座の企画、運営、
オリジナルプログラム、プランの作成、教材作成など教育全般に携わり、講
師歴は32年目を迎える。



▶ セミナー申し込み
WEBからお申し込みください

10月15日(日)9:00から11月7日(火)17:00まで受付

<https://kobecity-event.jp/>

(神戸市イベント申込サイト:「会議・セミナー」・「女性」で検索)

セミナーの
お申し込みはコチラ



一時保育の
お申し込みはコチラ
(先着順)



▶ 問い合わせはこちら

あすてっぶKOBÉ(神戸市男女共同参画センター)

TEL.078-361-6977

(受付時間:火~土曜日 9:00~17:00)

セミナー年間スケジュール

開催日・講師	テーマ	内容
11月9日(木) 岡井講師	仕事のストレスと上手く付き合う ストレスマネジメント	ストレスについて学び自身のストレスを知る ストレスとの付き合い方、自己管理の方法について知る
12月13日(水) 岡井講師	働くにあたって知っておきたい労働法	あなたに合った働き方をするための法律知識、育児や介護をしながら働くためのルール、STOP! 職場内ハラスメント、まとめ
1月11日(木) 岡井講師	就職活動のすすめ～応募編～	働きやすい企業の探し方 自分の持ち味を知る(自己分析)
2月9日(金) 岡井講師	就職活動のすすめ～面接編～	面接でよく聞かれる質問の回答を考える 面接時に確認すべきこと/立ち居振る舞い

就職セミナー後、ハローワークによる 就職相談会(要予約)を実施いたします。

相談予約はコチラ



QRコードよりご予約ください。<各回 12:30～ / 13:30～ 計2回>

毎週金曜日にもハローワークによる相談会を実施しています。(オンライン・対面、要予約)

* 就職相談は雇用保険受給の「求職活動」に認定されます。

「あすてっぷ コワーキング」は、
神戸市が運営する
女性向けコワーキングスペースです

現在働いている方だけでなく、再就職の準備や資格
取得の勉強をする方もご利用いただけます。

一時保育、PC 貸出、個室ワークブース(いずれも要予約、無料)



利用料
無料



Information

あすてっぷ コワーキング

あすてっぷKOBЕ(神戸市男女共同参画センター) 1F

〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-3

TEL:078-361-6977

OPEN:火～土曜日 9:00～20:00

CLOSE:日・月・祝・年末年始

