

参加費無料

令和元年度 男女共同参画支援講座
協力：女性就業支援全国展開事業

働く女性のストレス対処 ～いきいきと働くために～

内容

1. 働く女性を取り巻く社会環境の変化とセルフケアの重要性
2. 学んで活かすストレスに関する基礎知識
3. ストレスとうまくつきあうコツ
4. いきいきと働く3つのポイント



日時：令和2年**2月27日(木)**
午後6時30分～8時

場所：上柴公民館 中会議室
対象：就業中または就職をめざす女性
(市内外どなたでも)

定員：30名

講師：堀口 恵子氏(Career Story 代表)



約20年間の会社員生活の間いくつかのライフイベントに遭遇。転機を乗り越えてきた経験と修得した専門知識をもとに、キャリアとメンタルの両輪で働く人を支援している。(2級キャリアコンサルティング技能士、シニア産業カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅰ種)

主催
深谷市 人権政策課
問い合わせ先・申込み
048(574)6643

©深谷市

