

元タカラジェンヌによるヨガ教室付！

保育付
無 料

私らしく輝くために 生き生きキャリア応援セミナー

1回目

10/22

(日)

第1部 ストレスマネジメント

～働く女性が直面しがちな悩みとの付き合い方～

最近、ストレスを強く感じている…充実した生活を送るためにはどうしたらいいのだろう？講師の実体験をもとにしたレクチャーやワークを通じて、ストレスとの付き合い方を学んでみませんか？

第2部 ストレス解消！ヨガ教室

2回目

10/29

(日)

第1部 コミュニケーションスキル

～より良い人間関係を育むための自己表現方法～

自己表現には3つのパターンがあります。自分の表現パターンの特徴を知り、自分の気持ちを上手に伝える方法を学んでみましょう。

より良い人間関係を構築するためのスキルを学んでみませんか？

第2部 リラックス♪ヨガ教室

時間 午後1時～午後4時

会場 すみだ女性センター（第1部：第2会議室 第2部：ホール）

定員 先着20人

対象 働いている女性20名 ※雇用形態等は問いません

保育 満1歳から就学前のお子さんの一時保育があります。（定員制）

申込 電話で申し込みください。TEL 5608-1771

