家庭と仕事両立応援セミナー③

ゆらぎ期からの自分軸と働き方

～自分らしく働き続けるための３つのステップ～

ゆらぎ期に訪れる心身の変化と向き合い、自分らしい「持続可能な働き方」を見つけます。

対象

- ゆらぎ期・プレゆらぎ期の女性（おおよそ30代後半から50代の方）
- ゆらぎ期の両立に備えたい方
- 在職中または求職中の方

※雇用保険受給者の方には、求職活動実績として参加証明書を発行いたします。

参加無料（要申込）

ワーク形式で気軽に参加できます

step 1 知る
- ゆらぎ期の心と身体と仕事
- ヘルスリテラシーを高めるために

step 2 整える
- 自分トリセツを作る
- 求職者、在職者のためのヘルプシーキング

step 3 伝える

面接や職場で、ゆらぎ期の自分を「仕事人」として、伝えるためにできること

下関会場
1/19（火）
13:30～15:00
やすらガーデン2F 第1研修室
（下関市富任町5丁目10番１号）

山口会場
1/28（木）
10:00～11:30
山口県健康づくりセンター1F 第2研修室
（山口市吉敷下東三丁目1番1号）

こんな方におススメ
- 心身の変化を感じるようになったが、周りに迷惑をかけたくなくて無理をしてしまう
- 体調の波ともうまく付き合いながら仕事を続けたい
- 年齢や体調の変化に合わせた「これからの働き方」を考えたい、見直したい
- 面接や職場で、自分の状況をどう伝えればよいかわからない

定員（各会場）15名

講師
山口しごとセンター
就業促進コーディネーター　印藤 由美子
2級キャリアコンサルティング技能士、国家資格キャリアコンサルタント
産業カウンセラー、両立支援コーディネーター

お申込方法
1. 右記の申し込みフォームを読み取り、必要事項を入力して送信
2. 山口しごとセンターのアドレス（ev-yjob@joby.jp）から申し込み完了メールが送られます

※迷惑メール対策の設定をされている場合は、上記アドレスからのメールが受信できるように設定をお願いします。
※3営業日以内に返信が届かない場合は、お手数ですがお電話にて必ずご連絡ください。

ご注意
天災、またはやむを得ない事情により開催が困難であると主催者が判断した場合は、開催を中止させて頂く場合がありますのでご了承ください。（その際はHP掲載にてご案内いたします）

お問合せ　指定管理者　株式会社日本マンパワー
山口しごとセンター
〒754-0041　山口市小郡令和一丁目1番1号　KDDI維新ホール3Ｆ
TEL 083-976-1145（担当：印藤（いんどう））
開館時間／平 日　8：30～19：00
土 日　8：30～17：00
休 館 日／第1·3·5日曜、祝日、年末年始