



東京都

東京しごとセンター

女性しごと応援テラス

参加無料

オンラインセミナー

少し自分に彩りを取り入れて、リフレッシュしませんか？

◆ ストレスをコントロールして ◆ 再就職に踏み出そう ～こころのスキルアップ～

ご自宅にいながらオンラインで受講できるセミナーを開催します。

ご家族とのコミュニケーションのヒントや、

再就職に向けて役立つ情報などをお届けしていきます。

いつか家庭と両立して働くその日に向けて、心や体を整えてみませんか？



今回のテーマ

「**キャリア実現のためのこころの
スキルアップトレーニング**」を
テーマにお話しいたします。

就職、転職、新しい仕事などに挑戦したいと考える際、
ストレスはつきもの。ストレスを
上手にコントロールして新しい
キャリアに踏み出してみませんか？



講師

公認心理師
キャリアカウンセラー
田胡 明子氏



総合商社と大手IT企業で一般職から人事採用、
部門長まで様々な職種を経験したのちにキャリ
アカウンセラーとして独立。女子大等で就職支援
を行う一方、企業等の採用代行も請け負う。並行
して大学・博士課程で認知行動療法やストレスを
研究し、現在は公認心理師の資格を活かしたキャ
リアカウンセリングを行う。

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。
なお、中止や延期の際には、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

令和3年11月24日(水) 10:00~12:00

定員30名
(先着順)



オンラインセミナー Zoomウェビナー

※ウェビナーの場合は画面にお顔が映ることはありません。

参加方法

事前に申込が確認できています方へ
詳細のURLを送付します。

※接続サポートは行いません。通信環境はご自身でお願いします。

対象

家庭と両立して働くことを希望している女性
(オンライン環境が整っている方)

※セミナーの受講にあたっては、東京しごとセンターの利用登録が必要です。未登録の方につきましては、申込締切日までに登録をお願いいたします。

受付期間：10月11日(月)～11月11日(木)

Webからお申込みください ▶



お問合せ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

平日9:00～20:00、土曜日9:00～17:00

女性しごと応援テラス

検索

●雇用保険受給対象とはなりません。

【主催】公益財団法人東京しごと財団

【実施】東京都しごとセンター女性しごと応援テラス受託事業者 株式会社パソナ

結婚

出産

育児

介護

から再就職を目指す方へ

東京しごとセンター

女性しごとと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!

安心して
相談できるね!

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

ご利用
無料

メニュー
Menu

就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてのご利用は予約不要!お気軽にお立ち寄りください。

女性しごと応援テラスってどんなところ? 説明&見学会 毎月開催中! 詳しくは下記HP又は電話にてお気軽にご連絡ください!

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごとと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごとと応援テラス 検索 <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

所在地

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター1階

ご利用
時間

月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
(日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです)



交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分