



# ネガティブ 思考対策 編



◆日時

**9月13日(火)**

14～15時(講座)

15～16時(個別相談)

◆場所

**ハローワーク木更津**

◆定員

**20名(15～39歳の方のみ)**

**ネガティブ思考からポジティブ思考へ変化！**

**思考をゆるめてリラックスにチャレンジしていきます。**

**講師:臨床心理士 大竹 保仁**

就職活動がうまくいかず、「疲れてしまった」「ついついネガティブに考えてしまう」という方はいらっしゃいませんか？

ワークショップでは、「ネガティブな時の心の状態はどうなっている?」「ネガティブ思考をポジティブ思考に変化させるコツ」を紹介させていただきます。リラックスした雰囲気、ゆるやかにチャレンジしてみませんか？

※参加される方は筆記用具をご用意ください。

※雇用保険受給中の方は受給資格者証をお持ちください。

求職活動実績となりますので、失業認定申告書に参加した旨をご記入ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

◆ちば南部地域若者サポートステーション

木更津市富士見 1-1-1 たちより館2階(木更津駅東口前)

☎0438-23-3711(月～土 9:30～16:30)

URL: <http://www.chiba-nambu-saposute.jp>

◆ハローワーク木更津 職業相談部門 担当:高橋

☎0438-25-8609(月～金 8:15～17:15)