

自分に自信が持てるようになる実践講座

自己肯定感のトリセツ



生きづらさを感じる方々へ
本当の自分自身と向き合い、
そして受け容れる方法を学びます。



日時

9月17日（木）13:00～15:00

対象

求職中の方

定員

18名

講師

人材コンサルタント 神谷 敏康



申込

就職サポートコーナー（すぎJOB）に電話または直接お申し込みください

☎ 03-3398-1136

（平日および第1・3土曜日 9:00～17:00）

会場

杉並区就労支援センター

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階 セミナー室



セミナーの受講には杉並区就労支援センターの利用者登録が必要です。

みなさまの「働きたい！」を全力でサポートします

無料相談も行っています

杉並区就労支援センター

就職サポートコーナー（すぎJOB）

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階

〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16



杉並区就労支援センター

すぎJOB

ホームページ開設！

