

<主催> ジョブカフェわかやま <協力> わかやま新卒応援ハローワーク

心理の側面から

あがり症との付き合い方

あがり症をコントロールするために

《主な内容》

第Ⅰ部 あがり症とは？ 脳のメカニズムを理解する

○あがり症のプロセスとトラウマ

第Ⅱ部 あがったときの対処法

○失敗を恐れすぎない

集中とアイスブレイク

○周りを意識しすぎない

2つの自己意識

○責任感を持ちすぎない

リラックス法



2/24(土) 開催

日 程： 2月24日(土) 13時30分～15時30分

場 所： ジョブカフェわかやま 3F セミナールーム

定 員： 10名 (先着順受付) **受付開始 12/10～**

申 込： ジョブカフェわかやまHPイベントセミナーより申込

<http://jobcafe-w.com>

ジョブカフェわかやま電話申込

TEL 073-402-5757

締 切： 定員になり次第、受付を終了します

もともとあがり症で…
面接はいつも苦手…
頭が真っ白!!どうしよう?

そんなあなたへの
面接トレーニング

ぜひご参加を!

詳しくはジョブカフェHPで
ご確認ください。



JOB 和歌山県若年者就職支援センター **わかやま**
ジョブカフェ

和歌山県若年者就職支援センター

ジョブカフェわかやま

和歌山市本町1-22

(紀陽銀行本店向かい)

TEL:073-402-5757

<http://jobcafe-w.com/>

火曜日・祝日休館

土曜、日曜日は開館

時間 9:30～18:00

本セミナーは雇用保険受給資格に必要な求職活動として認められます。受講証明書の必要な方はセミナー終了後にお申し出ください。