



厚生労働省長野労働局委託若年者地域連携事業
(受託運営会社：株式会社東京リーガルマインド)

共催：安曇野市

職場定着セミナー

令和6年 **10/11(金)**

13:30～16:30

未来の自分へ！

～キャリアを意識した働き方～

若年労働者の職場定着を目的とし、ストレスやコミュニケーション対策、自身のキャリアデザイン等、仕事を続けていくためのノウハウを学びます。

会場

豊科公民館 大会議室
安曇野市豊科4289-1

定員

30名（先着順）

参加対象

新入社員及び入社3年以内の若年者、概ね35歳未満の若年者

※主な対象者は35歳未満の方ですが、その年齢以外の方も
ご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください。

概要

1.入社からこれまでの振り返り

- ・これまでのキャリアの振り返り
- ・これまでの人間関係の振り返り

2.折れない心の作り方（レジリエンスの強化）

- ・ストレスについて
- ・セルフケアについて

3.コミュニケーション能力の向上

- ・良好なコミュニケーションについて
- ・アサーション（自他を尊重した自己表現）について

4.キャリアデザインについて 他



**参加
無料**

参加費

無料

申込方法

専用HP（長野若年者地域連携事業サイト）から
お申込みください。

※切 10/10（木）正午まで



ご不明点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

<長野労働局委託事業> 令和6年度長野若年者地域連携事業事務局

【受託企業】株式会社東京リーガルマインド 〒390-0871 長野県松本市桐3-2-51清水産業ビル3階

お問合せ先 Tel：080-3737-9675 Fax：050-3737-5090

【受付時間 9：00～18：00】 ※土日祝休み

Mail：nagano-jakunen@lec.co.jp