

参加無料

# ミドルシニアのための “心とキャリア”の整え方

～変化の時代をしなやかに生きるヒント～

35歳以上のミドルシニア世代を対象とした、転職や再就職活動に伴う心理的ストレスを理解し、心を整えて前向きに働くためのヒントを学ぶセミナーです。

年齢や環境の変化で揺らぎやすい自己肯定感や不安に焦点をあて、ストレスの仕組み、セルフケアの方法、そしてレジリエンス（回復力）を高めるポイントをわかりやすく解説します。

## 1月27日(火)

14:00～16:00 / 受付開始13:40

- ミドルシニア世代取り巻く環境変化と働くストレスの理解
- 自身のストレスの傾向を理解する
- セルフケアの基本を知る
- これからのキャリア（働き方&生き方）を考える

講 師

公認心理師 大場 紗氏

会 場

エル・ソーラ仙台 研修室 | AER 28階

対 象

35歳以上の求職活動中の方 | 定員15名

持ち物

筆記用具、スマートフォン・タブレット等

セミナーの中で、二次元コードを読み取り、厚生労働省「働く人の疲労蓄積度セルフチェック」を実施していただきます。  
スムーズな実施のため、事前にインターネットへの接続をご確認ください。

参加申込

みやぎジョブカフェの利用登録が必要です。未登録の方は  
みやぎジョブカフェ窓口またはお電話でお申し込みください。

登録のある方はフォーム（右コード）からもお申込みできます。



※雇用保険の失業等給付の認定求職活動実績として申請が可能です

みやぎジョブカフェ TEL: 022-264-4510

※電話の応対時間は開所時間に準じます

開所時間：月・水・金 10:00-20:00、火・木 10:00-18:30、土 10:00-18:00

仙台市宮城野区榴岡4丁目2-3 仙台MTビル 6階 【2025年5月19日に移転しました】

お問い合わせ

