

仕事への 活力を生む習慣化

あなたの望む自分になる

自己管理法



講師

プロフェッショナルコーチ

伊藤 一枝

ラフィーネヒューマンコンサルティング代表。LIFEコーチ。コーチング&講師歴25年。

1万人以上の方々をサポート・一男一女のシングルマザー・女性の応援団長！

「美は、愛」人を幸せに出来る美しい生き方をする女性を増やすことに情熱を燃やしている。

感情や気持ちのコントロール、

疲れや体調の管理をするのは難しい・・・

「習慣化」を改めて理解し、具体的な方法を学びましょう！

開催日	9月20日(土)
時間	13:00～15:00
対象/定員	求職中の方／18名

申込

杉並区就労支援センター(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(すぎJOB)

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階 セミナー室

〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16



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。

無料相談も行っています



杉並区就労支援センター

すぎJOB

ホームページ開設！



みなさまの「働きたい！」を全力でサポートします