

特別セミナー

対象

34歳以下の正社員を目指す方

開催決定!

参加無料

先着20名

メンタル 弱い

でも

仕事で悩まない考え方

「メンタルが弱いこと」を気に病んでいる方を対象に、
「自然な弱さ」と「不自然な弱さ」があることをお伝えします。
前者を認めることで自己肯定感を回復してもらう
セミナーです。ぜひお気軽に参加ください!

「メンタル弱い」が一瞬で変わる本 著者

講師

片田智也 先生

一般社団法人感情マネジメント協会代表理事
(公認心理師・産業カウンセラー)



お申込はこちら



開催日前日17時まで申込み可能です。

日時
令和7年

11.19 (水) 15:00~16:30
(開場14:45) 定員 20名

会場

東京わかものハローワーク

東京都渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー8階

定員に達した場合はキャンセル待ちを承ります。詳しくはホームページのセミナー情報をご確認ください。

Message



片田智也 先生

私自身、どちらかと言えば「メンタル弱い」方なのでわかりますが、そういう自分を責めている時は本当に辛いものです。繊細さや敏感さ、不安になりやすいことは決して「悪」ではありません。上手に付き合えば、仕事をうまく進められる武器にもなります。「メンタル弱い」でも、自分を否定せず、悩まずに仕事するための考え方を学んでもらえたらと思います。

Profile

一般社団法人感情マネージメント協会代表理事（公認心理師・産業カウンセラー）

メーカー勤務を経て20代で起業するも、過度のストレスから緑内障を発症し、視覚障害を負う。同時期に、うつ病を患っていた姉を亡くしたことをきっかけに、心理の世界に転身。精神医学や心理療法、哲学などを学び、心の専門家としての活動を始める。

厚生労働省のストレスチェック制度や防衛省のメンタルサポートなど、メンタルケア関連の公共事業に多数参画。

これまでにのべ1万5千人を超えるカウンセリングを行い、企業や学校での研修・講演の受講者は累計2万人以上にのぼる。

精神障害を持つ方のカウンセリングから、経営層・アスリートへのメンタルトレーニングまで、幅広い領域で「動じない心の作り方」を指導。

近年は「よみかき、感マネ」という理念のもと、感情マネージメント技術の普及に力を注いでいる。

主な著書に『何があっても疲れない心をつくる 職場ですり減らないための34の「やめる」』（ぱる出版）がある。

『「メンタル弱い」が一瞬で変わる本 何をしていてもダメだった心が強くなる習慣』（PHP研究所）は、韓国・台湾・中国・タイの4カ国で翻訳出版。

チャンネル登録者数**29万人**の人気YouTubeチャンネル

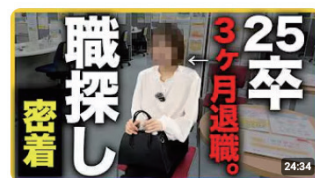
「しゅんダイアリー就活チャンネル」で

東京わかものハローワークが紹介されました!



しゅんダイアリー

動画はこちら



25卒3ヶ月退職...ハローワークに行ったら意外な発見が。

ご注意

当日可

参加の際にハローワークの
求職申込が必要です。

※すでに登録済みの方は不要です。まだの方は、
事前のオンライン登録をお願いします。



▲求職者マイページ
アカウント登録

就活に役立つ情報発信中



TOKYO.JAKUNEN



LINE
友達募集中!



セミナー情報をお届け。お問い合わせもご利用ください。

会場までのアクセス

東京わかものハローワーク

東京都渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー8階
JR各線「渋谷駅」より徒歩5分

TEL 03-3409-0328

平日10:00~18:00(土曜・日曜・祝日はお休みです)



HPはこちら



お問い合わせ

受託事業者 株式会社アドップ **03-5209-7151** (受付時間 月~金曜日 10:00~17:00)

メール jakunen_tk@adop.co.jp

令和7年度 厚生労働省東京労働局 若年者地域連携事業 は東京労働局より 株式会社アドップが受託、運営を行っています。