

～シニア世代対象セミナー～

## ストレスケア講座

# 考え方のクセ & マインドフルネス入門

この講座では、考え方のクセとマインドフルネスの学びを通してストレスとの向き合い方をお伝えします。※マインドフルネスとは「今、この瞬間の体験に意図的に注意を向け、評価をせずにとらわれない状態でただ観ること」です。

日 時

12月 17日 水 14:00 ~ 16:00

会 場

神戸クリスタルタワー12階 研修室

対 象

テーマに関心のある概ね60歳以上の求職者

定 員

12名（事前予約制、無料）

講 師

ひょうご・しごと情報広場 宇陀 泰広  
(産業カウンセラー、キャリアコンサルタント)

内 容

\* ストレスについて

\* 考え方のクセへの対処

\* マインドフルネスの座学&体験

◇この講座は雇用保険受給者の「求職活動実績」に認められます。

◇悪天候その他やむを得ない事由により、セミナーを中止または延期する場合があります。

## お申込み・お問い合わせ

TEL 078-360-6216

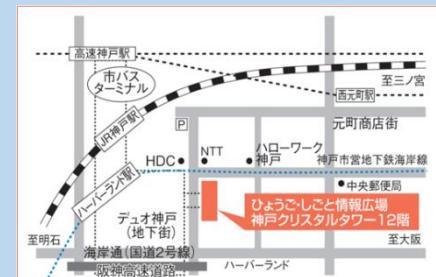
受付時間：10:00~17:30 (土・日・祝日、休み)

ひょうご・しごと情報広場  
ミドル・シニア世代就労相談窓口

神戸市中央区東川崎町1-1-3  
神戸クリスタルタワー12階



イベント・セミナーHP



JR神戸駅より徒歩3分