

～ミドルレベルアップセミナー～

ストレスとの付き合い方講座 マインドフルネス入門



この講座では、マインドフルネスの体験を通してストレスとの付き合い方のヒントをお伝えします。マインドフルネスは、ストレスに振り回されないための「気づく力」を育てる訓練です。ストレス軽減やパフォーマンス向上に役立つとして、世界中の企業で取り入れられています。

日 時

2月 20日 金

本編（座学＋基本の実践）14：00～15：30

※本編終了後、追加で実践編を予定（希望者のみ）
15：40～16：10の30分間

会 場

神戸クリスタルタワー12階 研修室

対 象

40歳～59歳の求職者
※マインドフルネスに関心のある方歓迎

定 員

16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

✧ マインドフルネスの座学＆実践

◇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

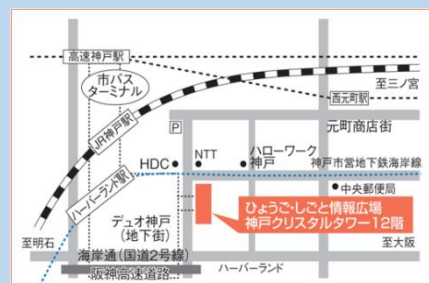
ミドル・シニア世代就労相談窓口

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