

～ミドルレベルアップ ストレスケア講座～



仕事と就活に活かす



# 考え方のクセ & マインドフルネス

～ものごとをありのままに観る～

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」です。当講座では、マインドフルネスの座学と体験を通して自分の「こころ」との付き合い方を学びます。

日時

令和 6年 1月 26日 (金) 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40歳～59歳の方

定員

18名(申込順、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

人には、独自の物事の捉え方「考え方のクセ」があります。座学とワークを通して「考え方のクセ」について学びます。また、マインドフルネスの座学とワーク(瞑想)を通して、「考え方のクセ」との付き合い方について学びます。

◇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、セミナー開催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

ひょうご・しごと情報広場

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

TEL 078-360-6216

