

～ミドルレベルアップ ストレスケア講座～



考え方のクセを知る

マインドフルネス入門



※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、ストレス対処に有効とされている「考え方のクセ」と「マインドフルネス」について座学とワークを行います。

日時

令和 5年 9月 8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

12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

- ★ ストレスを知る
- ★ 考え方のクセの座学&ワーク
- ★ マインドフルネスの座学&ワーク

※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

