

～ミドルレベルアップセミナー～

## ストレスケア講座

# ものごとの捉え方 & マインドフルネス入門

この講座では、ものごとの捉え方とマインドフルネスを通してストレスケア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

6月19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
- \* ものごとの捉え方とストレス
- \* マインドフルネス入門（座学と体験）

◇雇用保険受給者の方は「求職活動実績」となります。

◇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

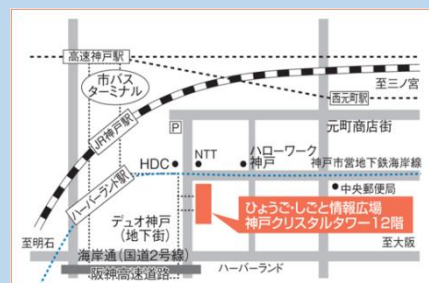
受付時間：10:00～17:30（土・日・祝日、休み）

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