

考え方のクセ & マインドフルネス



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のない状態で、ただ観ること」です。当講座では、「考え方のクセ」および「マインドフルネスの座学と瞑想体験」を通してストレスとの付き合い方を学びます。

日時

7月12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

- * ストレスの基礎
- * 考え方のクセについて
- * マインドフルネスの基礎&瞑想体験

◇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

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

