

ミドルレベルアップセミナー

～ストレスケア講座～

考え方のクセ & 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注意を向け、評価をせずにとらわれない状態で、ただ観ること」です。この講座では、考え方のクセとマインドフルネスを通してストレスとの付き合い方をお伝えします。

日時

11月15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（ストレスチェック）
- * 考え方のクセのチェックと対処
- * マインドフルネス入門（座学&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

