

～ミドルレベルアップセミナー～

ストレスケア講座

ぐるぐる思考を手放す

マインドフルネス入門



この講座では、ぐるぐる思考とマインドフルネスの学びを通してストレスとの向き合い方をお伝えします。 ※ぐるぐる思考とは「ネガティブな思考が頭の中を繰り返しめぐる状態」のことです。 ※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。

日時

10月 24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

16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

- * ぐるぐる思考について
- * ぐるぐる思考とマインドフルネスの関係
- * マインドフルネスのワーク

◇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

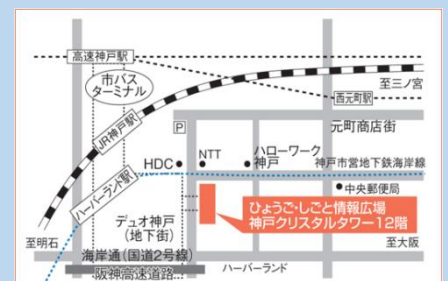
ミドル・シニア世代就労相談窓口

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