ミドルレベルアップセミナー

ストレスケア講座



こころのクセ ＆ マインドフルネス

この講座では、マインドフルネスの座学と実践を通して「こころのクセ（スキーマ）」との付き合い方をお伝えします。マインドフルネスとは、「今 ここ」に意識を向ける心の在り方、もしくはその実践法のことを言います。ストレス軽減に役立つスキルとして、世界中の企業で取り入れられています。

日　時　10月29日 (木) 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
- こころのクセとの付き合い方
- マインドフルネスの座学と実践

◇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

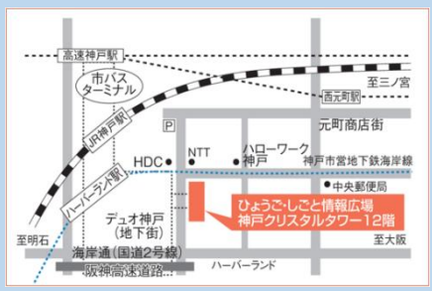
TEL 078-360-6216

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