

ミドルレベルアップセミナー

～働く人のストレスケア講座～

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、「今この瞬間に、価値判断することなく、注意を向ける」ことです。ストレス低減のスキルとしてGoogleやAppleなど様々な企業で活用されています。

日時

令和 5年 6月 28日(水) 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歳の方

定員

12名(申込順、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

- * ストレスを知る
- * 考え方のクセを知る
- * マインドフルネスの基礎&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。

◇咳や発熱の症状がある方は受講をご遠慮ください。

◇悪天候その他やむを得ない事由により、セミナー開催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

