

心を軽くするための メンタルヘルス

～ワールドカフェ方式～

2019年 **12月7日(土)** 13:30～16:00

心の落ち込みや不安に対して、どう対処すればよいのかを考えます。

※ワールドカフェ方式とは……リラックスしながら自由に意見を出し合っ
て、新たな視点を獲得するためのグループワークです。

講師 ● 遠藤 美穂 氏

産業カウンセラー。心理相談員。管理栄養士。MBTI認定ユーザー。
メンタルヘルス研修、コミュニケーション研修、リスナー研修、
産業カウンセラー養成講座等、企業や公共相談機関にて幅広く活躍中。

会場 ● 東京しごとセンター3階セミナー室 参加対象 ● 34歳以下の方

定員 ● 各セミナーとも20名（先着予約制） 参加費用 ● 無料 ※遅刻の場合は、下記まで電話にて事前にご連絡ください。

● お問合せ・お申込みは……（お電話、WEBフォーム、またはヤングコーナー受付カウンターにて直接承ります／平日9:00-20:00 土9:00-17:00 日祝休）

東京しごとセンター ヤングコーナー 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 3階
Tel. 03-5211-2851 <https://www.tokyoshigoto.jp/>

お申込み時に伺う
個人情報について

各セミナーやイベントにお申込みの際にお伺いする個人情報は、下記を目的とするもので、それ以外には使用致しません。
①氏名：予約確認のため ②年齢：参加者の年齢層把握のため ③連絡先：セミナー中止など突発的変更の際にご連絡するため

東京しごと
センターHP



LINE@
ID: tsc_young



“てるご”マークが多いほど
ワーク中心になります。

考え方のクセや習慣を見直し、自分の持ち味を職場や生活の中で活用しながら
良好な人間関係の構築を目指します。

グルグル思考から 抜け出すための メンタルヘルス

2019年 **12月7日(土)** 10:00～12:30

11/15
より
受付開始

セルフマネジメント

セルフマネジメント