



セルフマネジメント

東京しごとセンター
ヤングコーナー

※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

心を整える メンタルヘルス



7/1
より
受付開始

- Part 1 ～ストレスと上手に付き合うためのコツ～
- Part 2 ～マインドフルネス体験と未来志向マインド～



開催日時 ● 2020年 **7月15日(水)**

Part 1 ～ストレスと上手に付き合うコツ～
10:00～12:00

Part 2 ～マインドフルネス体験と未来志向マインド～
13:30～15:30

※Part 1、Part 2併せての参加を推奨していますが、いずれか一方のみの参加も可能です。

- 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 ● 15名 (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。

コロナ禍の影響で今までの価値観や常識が崩れ、社会や組織の在り方も変化を遂げ、新たな時代が始まりました。これからの時代を生き抜くためには、新しいマインドを身に付ける必要があります。同じ不安や悩みを抱える仲間力を借りながら、自分の心を見つめて整理し、勇気を持って次のステップに踏み出しましょう。

【Part 1：講義&ワーク内容の一例】

- ・今抱えている不安や悩みの共有と、その対処法
- ・あなたにとってのストレスとは？ ストレスマネジメントの重要性
- ・認知のゆがみとは？ あなたはどのタイプ？

【Part 2：講義&ワーク内容の一例】

- ・自分のストレス対処法/今後取り入れたいことを共有しよう
- ・マインドフルネスとは？ マインドフルネス体験
- ・自分のリミッターを外して、未来の自分を想像しよう！
- ・想像した「未来の自分」を、みんなで共有しよう！



講師 ● 大平 由紀子 氏

オフィスDearsis代表。産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・公認心理師。大手EAP会社に所属し、キャリア・メンタルカウンセリング業務を行いながら、高校・大学・自治体などでの各種支援講師活動など幅広く活躍中。



ワーク度75%

“てるご”マークが多いほどワーク中心になります。

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止措置について】

- ①参加にあたってはマスクの着用をお願いします。
- ②会場等に設置されたアルコール消毒液の活用や、手洗いなどの予防対策を実施します。
- ③窓の開放や、参加者同士の間隔を空けるなどの予防対策を実施します。
- ④事前に検温のうえ、発熱・風邪の諸症状のある方、体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

■お問合せ・お申込みは…… ※お電話、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。【電話&カウンター受付時間】月～金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/>

お申込み時に何う
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

