

心を整える メンタルヘルス

11/27
より
受付開始

開催日時 ● 2020年 **12月12日(土)**
10:00~12:00

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。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。

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。

【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
- ・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

※2020年10月14日(水)に実施したセミナーのショートバージョンです。

【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や、アルコール消毒液の活用、手洗い等の予防対策をお願いします。
- ②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。セミナー会場の窓を開放しているため、調整可能な服装でお越しください。
- ③37.5℃以上の発熱、倦怠感(強いだるさ)、息苦しさ等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ④1階正面入口にて自動検温装置による検温を実施しておりますので、ご協力をお願いいたします。なお37.5℃以上と測定された場合は、参加をお控えいただいておりますのでご了承ください。

■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

