障がい学生支援室連続セミナー（全４回）

気持ちのセルフマネジメント講座

申込フォーム

11/24(月)締切

第１回 “こころ”の仕組みとセルフケア 12/2(火)

第2回 “行動”が気持ちを変える？ 12/9(火)

第3回 “考え方”をチェックすると？ 12/16(火)

第4回 振り返りとまとめ 12/23(火)

時間 各回 17:30～18:30

場所 一般教育棟D棟 D12教室

対象 岡山大学の学生で以下の3つの条件に該当する者

- 全4回 全てに参加できる方
- 各回のグループワークに参加できる方
- ストレスを解消するのが苦手だと思っている方

定員 10名 ※申し込み多数の場合は抽選

参加費 無料

モヤモヤしたり、気分が晴れないとき、みなさんはどうしていますか？

この講座で、ストレスとの付き合い方や日常生活で使えるちょっとした工夫を一緒に学びましょう。

障がい学生支援室 一般教育棟D棟1階
開室時間:月～金 10:00～12:00/13:00～17:00
TEL :086-251-8553
E-mail:
shien-dr@okayama-u.ac.jp