

心が軽くなる実践セミナー

不安や心配ごとなどのモヤモヤから解放され、
心が軽く・楽になる秘訣を心理学の実践を交えてお伝えします。

セルフマネジメントの方法を身につけ、毎日を前向きに、
イキイキと過ごせる自分になりませんか？

- 内容：
- ・今日からできるストレスマネジメント法
 - ・思考の癖に気づき、前向き思考に変わる実践法
 - ・自己肯定感が上がる習慣づくり

対象者： 三重県にお住まいの方
若年層とそのご家族・支援者の方を優先させていただきます

参加費： 無料

《セミナー日程・会場》

10月27日（日）14:00～16:00	伊勢市生涯学習センター いせトピア（伊勢）
11月17日（日）14:00～16:00	津リージョンプラザ（津）
12月1日（日）14:00～16:00	鈴鹿市文化会館（鈴鹿） +オンライン
12月21日（土）19:00～21:00	オンライン
1月25日（土）13:00～15:00	オンライン
2月15日（土）13:00～15:00	オンライン

《お申し込みフォーム》

QRコードのお申し込みフォームよりお申込みください。



セミナー事務局 連絡先

TEL: 050-3154-5098 mail: seminar@officeblessyou.co.jp

担当 木下・小柳

※本事業は三重県の委託により、株式会社office Bless youが運営しています。