



ストレスマネジメント講座

折れない心の育て方

～逆境から立ち直る方法ってあるの？

参加
無料

対象者：15歳～39歳

職場などで悩みや壁にぶつかり、心が折れそうになった経験はないですか？

日々の生活の中でそのような体験をするのはごく自然なことです。大切なのは心が折れないことより、“折れてもまた復活できるような心を育てる”こと。この講座では、誰もが持つ「逆境から立ち直る力」に焦点を当て、考えていきます。

プログラム紹介 ※内容は一部変更になる場合がございます

- 心の壁や悩みにぶつかったときは…
- 自分の「心の強さ」のタイプを知り、「傷つきからの立ち直り方」を探してみよう！
- 考え方のコツを伝授！

お申込み・お問合せ

コネクションズかわさきまでお電話でお申込みください。

お申込み時に、氏名、連絡先、年齢、現在働いているかどうか、簡単な受講動機などをお伺いします。

現在働いている方から、これから働く方までみなさんのご参加をお待ちしております。

コネクションズかわさき

（かわさき若者サポートステーション）

厚生労働省からの委託を受け、川崎市とNPO法人育て上げネットが協働で運営している若者の職業的自立のための総合相談窓口

☎ 044-850-2517

電話受付：水・日・祝日を除く11時～18時

※キャンセルの場合もご連絡をお願いします。

平成29年2月25日（土）
10:00～12:00（開場9:45）定員30名

講師：山本佳奈（臨床心理士）

会場：産業振興会館 12階 会議室
JR川崎駅西口、京急川崎駅西口から徒歩8分

