

「こころ」で起きていることを、いつもと違う視点で眺めてみましょう。

仕事をしていく
自信がないので
何とかしたい。

ストレスの
対処方法が
知りたい。

メンタルヘルス
とはどういう
ことが知りたい。

ストレスをうまく対処しよう。

会津地域若者サポートステーション

メンタルヘルス 講座

毎月 第4水曜日 10:30~12:00 開催中

※詳しい日程は、講座予定表をご覧ください。

講座内容はこちら

- 1 ストレスのサインを知って、はやめに気づくためには・・・。
(ライフイベントのストレスやストレスチェック)
- 2 ストレス対処法を実践する！
(ストレスコーピング、認知療法、マインドフルネス)

お問合せ

会津地域若者サポートステーション

会津若松市一箕町亀賀藤原52ヨークベニマル一箕町店隣接テナント

TEL 0242-32-0011

メール info@job-sapo.com

公式ライン @bxo7246m



会津サポステ公式LINE