

103 メンタルヘルス対策講座 (ストレスとの付き合い方)

現代人にとって、ストレスは切っても切れません。ストレスを感じてから病に至るまでのメカニズムを理解し、ストレスが及ぼす心と体の不調の気付き方、ポジティブシンキングを活用した簡単な対処法をお話いたします。



【日 時】 6/7 (土)
14:00～16:00

【講 師】 武田 祥子 (キャリアジェンヌ代表 キャリアコンサルタント)

受講料 一般：2,400円 本学学生・卒業生：2,000円 定員：20名

申込締切：5/21 (水)

