

104 心の健康を育てるメンタルケア

～自分と周りのためにできること～

心が疲れたとき、どうしていますか？
自分自身をいたわり、心の健康を育てるためのセルフケアと、職場や家庭でのちょっとした気配りなど、優しい関わり方のラインケアについて考えてみませんか。

【日 時】 7/11 (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：6/22(月) 