【保健センターカウンセリング室からのミニセミナーのご案内】

研究生活に役立つ「マインドフルネス」体験してみませんか。

日時 7月29日 金曜日
12：05-12:55
ランチ食べながらでもOK～

場所 Online（Zoom）
※お申し込みいただいた方に、URLを送らせていただきます。

対象 若松キャンパス大学院生
※学部生・他キャンパス学生・教職員のご参加もOK
※参加希望者が多い場合は、若松キャンパス大学院生を優先参加させていただきますが、追加開催が決まり次第、ご連絡させていただきます。

内容
①「ストレス」を知り、セルフケアしよう
②「マインドフルネス」とは？（セルフケア方法を学ぼう）
③ マインドフルネス体験

お申込み方法
QRコードを読み取るか、下記URLをクリックし、申し込みフォームに入力する
https://forms.office.com/r/vneNzfrbrJ

今年度の前期ももう少しで終わりますが、学校生活はいかがでしょうか。
本学保健センターカウンセリング室では、皆様の研究生活に役立つ**「心のセルフケア方法」**を紹介したく、ミニセミナーを企画しました。
研究や就活等色々な事が気になったり、何となく不安になったりすることはありませんか。
そういう時に役立つ「マインドフルネス」という方法があります。本ミニセミナーでやり方を身に付けて、研究生活を送るなかで活用してみてください。

ご質問・お問い合わせはこちら↓
担当：李（カウンセラー）soudan-cp@jimu.kyutech.ac.jp
Kyutech 保健センターカウンセリング室