

自分でできる！ストレスマネジメント講座

気持ちの切り替え、快眠のコツ、5分間リラックス法、イメージ呼吸法、肩こりのとり方などなど、ストレス対応の基礎知識とストレスケアの実践講座です。

緊張する場面や就職活動などでも役立つストレスマネジメントが学べる機会です。

ふるってご参加ください。



Photo by yeowatzup(2006) / CC BY

開催日時：2017年11月15日（水）16：20～17：50（90分）

開催場所：7号館（カウンセリングセンター）1階 プレイルーム

講師：大多和二郎先生（サンテコンサル横浜主宰）

対象：本学の大学生、大学院生、短期大学生

定員：20名

申し込み場所：新宿キャンパス 学生相談室（2号館2階）、学生課（10号館1階）、保健室（1号館1階）

※お問合せは、TEL03-5996-3734（新宿キャンパス 学生相談室）まで。

※当日は動きやすい服装でおこしてください。