

ストレスと うまく付き合う 認知行動療法セミナー

参加
無料

自分の認知や行動のパターンを知ることで、バランスの良い考え方に変えていくことができます。就活中や就職後の精神面の健康を維持するため、ストレスとうまく付き合う方法を学びましょう！

日 時 令和3年 **1月25日**(月) **13:30～15:30**

会 場 ヒロロ3階 多世代交流室1
(弘前市駅前町9-20)

定 員 10名

対 象 者 15～49歳までの求職者

持 ち 物 筆記用具

申込方法 電話orメールで、①お名前、②年齢、③性別、④連絡先をお知らせください。

申込締切 令和3年1月18日(月) ※定員になり次第、受付を終了いたします。

講師紹介

富岡 拓身 氏

公認心理師・臨床心理士

福祉関係機関や精神科医療機関等での勤務を経て、現在は職員のメンタルヘルスや若手職員を対象とした心理教育等に携わっている。

盛田 沙織 氏(ファシリテータ)

公認心理師・臨床心理士

県内の精神科病院での勤務を経て、現在は大学での学生カウンセリングや精神障がい者の方への求職活動支援に携わっている。

【お申込み・お問い合わせ】

ひろさき若者サポートステーション

TEL 0172-35-4851 ※受付時間 9:00～17:00

e-mail hirosapo@ims-hirosaki.com

受講の際は
マスク着用を



お願いします