

社会人のための 心のスキルアップ トレーニング

参加費無料

ストレス社会と言われる現代ですが、
ストレスがあることで人は成長できたり、
新たな発見を得る機会にもなります。
現代のストレス社会において生じる
心理的不安を科学的に理解し、
バランスの良い考え方に変えたり、
自分にとって**役立つ行動を選択する方法**や、
ストレスや困りごとへの対処法を、
広島国際大学の心理士の先生から学びます。

講師 **太田 真貴さん**
(広島国際大学心理科学部心理学科)

3月2日・9日・16日

全3回、いずれも土曜日

14:00～15:30

場所 市民文化センター
(東広島市西条西本町28-6)

定員 20人
※受講決定者のみハガキで通知します

対象 就労中の成人



お申込み・お問合せ

申込方法 下記必要事項を、ハガキまたはFAX、市民文化センター窓口、メールにご記入ください

- ①講座名
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④名前(ふりがな)

締切 2月22日(木) 必着

公益財団法人 **東広島市教育文化振興事業団**

〒739-0043 東広島市西条西本町28-6

TEL (082)424-3811

FAX(082)423-5251

Mail center01@hhface.org

メールでお申込みの場合は
こちらのQRコードからできます

