元気回復セミナー

前期終了に向けてこころを補強しませんか？

自分を取り戻すために，

不調をリセットし再スタートしよう！

対象：本学学部生　申込み先着12名限定

2017年７月２６日(水)1５時～

①自分を大切にできない考え方を見つけよう

②自分を大切にできていなかったのは何故だろう

③スランプや悪循環から抜け出せる秘密を知ろう

④もう一度自分を受け入れてみよう

⑤さあ立ち上がっている自分に誇りを持とう

内容：認知行動療法準拠ワークショップ形式

2017年5月実施の弁証法的行動療法準拠ワークショップ形式と内容は異なります

2016年12月実施のマインドフルネス準拠ワークショップ形式と内容は異なります

※事前準備や予備知識は不要で宿題も評価もありません。

参加料：無料

会場：保健管理センター2階会議室

事前登録：morit@kyokyo-u.ac.jp ７月２４日(月)まで

※会場の都合上，申込み先着12名に限ります。

