

2017 年度

若年者支援
講座

折れないココロの作り方

～なぜココロが折れそうになるのか、自分を知る講座～

県央地域若者サポートステーションが担当（共催）する講座です。

15才～39才までの求職希望の方が対象です。

講座の後に、ご希望の方には就労個別相談を行います。



自分のココロがどんな時にどんな感情を持つのかを知る
ことから始めましょう！
そして、感情コントロール法とマインドフルネスを学び、
「折れないココロ」を作りましょう！



日時：2月9日（金）10：00～11：45

講座「折れないココロの作り方」10:00～11:30

県央サポステの説明 11:30～11:45

個別相談(希望者 1組 15分×3組)11:45～12:30

会場：茅ヶ崎市勤労市民会館 3階 B 研修室

定員：30名（申込制・先着順） 費用：無料

申込：茅ヶ崎市勤労市民会館へお電話・直接窓口へ
当館 HP 申込フォームより

申込期間：1月15日（月）～2月8日（木）

申込時間：10：00～22：00

お問合せ

お申込み

茅ヶ崎市勤労市民会館

0467-88-1331