

【オンライン開催】セルフケアセミナーに参加してみませんか



第1回

終了しました

セルフケア  
自分で自分の気を高めてみよう  
日時：2021年11月19日（金）16:30~17:30

第2回

考え方のクセって変えられる？

日時：2021年12月17日（金）16:30~17:30

第3回

本当に伝えたいことって、どうやったら  
伝わるの？～コミュニケーションとは～

日時：2022年1月21日28日（金）16:30~17:30  
(1月21日から28日に変更になりました。)

第4回

大事な人のサポートをしたい！  
～自分自身が疲弊しないサポート～

日時：2022年2月18日（金）16:30~17:30

第5回

\*テーマは追ってお知らせします。  
日時：2022年3月4日（金）16:30~17:30

講師

内山知子先生

(群馬大学カウンセラー)

参加方法

- ・参加用URLは教務システム（ログイン後のお知らせ）に掲載しますので、そちらからご参加ください。
- ・事前申し込み不要!!  
興味のあるテーマの回に自由に参加できます。

コロナ禍で思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じていませんか？  
健康支援総合センターでは、学生の皆さんを対象に「セルフケアセミナー」をオンライン開催します。

この機会にセルフケアについて考えてみませんか？

毎回テーマを決めてレクチャーを行いますので、興味のある方はぜひご参加ください。

