

心の

回復力を鍛えよう！

～今ここに集中する方法～

先行きが見えない、人間関係でモヤモヤする、SNSの情報に振り回される…

過度に不安や悩みを抱えることが増えています。

自分の思い込み方や捉え方のパターンを知り、マインドフルネスのコツを学ぶことで、

困難やストレスを乗り越え、回復する力を鍛えることができます。

あなたの人生をより豊かにするヒントを探してみませんか？



日程

2023年10月3日 午後1:30～午後3:00

会場

倶知安町文化福祉センター中ホール
(倶知安町南3条東4丁目)

講師

美冬キャリア代表 降幡 美冬 さん

- ・ 国会資格キャリアコンサルタント
- ・ 統計心理学 i-color カウンセラー
- ・ マインドフルネススペシャリスト
- ・ 北海道新聞社主催 働く女性のための「第3回 HATAJOアワード」 北海道知事賞受賞



お問い合わせ

倶知安町役場 総務課総務係
電話 0136-56-8000