

自分なりの「シンドイ時の癒しの方法」を見つけてみませんか？

苦手なあなたへ

自分を癒すことが

受講料
無料
事前申込制

2024

2/23 金祝

13:30 - 16:30

三重県総合文化センター

講座内容

知らず知らずのうちに抱えてしまうストレス。
見て見ぬふりをしていると、心が修復困難になってしまうかもしれません。
大切なのは、心をほぐす小さなストレス解消法を持つこと。
自分でできる心のケア技法「コーピング」についてもご紹介します。

・私にとってのストレスとは ・ストレスに対処する方法（コーピング）
・自分にとっての心地よい感覚とは ・自分を癒すためのヒント など



無料託児サービスあり 要事前予約
0歳3ヵ月から小学校3年生程度

託児申込〆切
2月9日 金

講師 津高京子さん

公認心理師 臨床心理士 洗足ストレスコーピング・
サポートオフィスシニア CBTセラピスト

主催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」 後援 レディオキューブ FM 三重

お申込み・お問合せ 三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 E-mail frente@center-mie.or.jp

WEB申込
はこちら

