令和８年度　一日講座

自分を知って活かして楽になる

# 心と感情のセルフマネジメント（金）

イライラやネガティブな感情でエネルギーを消耗してしまうその前に。
心に余裕が生まれるストレスマネジメント。

講師　高山　りか

| 回数 | 月　日 | 曜日 | 内　　容 |
|---|---|---|---|
| 1 | 6/5 | 金 | ・感情の仕組みについて<br>・起こることに過剰反応しないためのセルフマネジメントについて<br>・自分らしさ（コミュニケーションタイプ）を活かしたコミュニケーション方法<br><br>等を知って、ストレスに対してセルフケアできるヒントを見つけていきましょう |

| | |
|---|---|
| 教　材　費 | なし |
| 開　講　時　間 | １９：００～２１：００（２時間） |
| 定　　員 | １５名（定員になり次第、締め切ります） |
| 場　　所 | 講習室 |
| 準 備 す る も の | 筆記用具 |

※　遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
※　やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
※　お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
※　受付期間は４月１４日（火）～４月２０日（月）です。
※　申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。


鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
TEL(099)255-5771　　FAX(099)255-5750
yuyukan@living-facility.com　　Instagram@yuyukan.kagoshima
ホームページ　https://yuyukan.living-facility.com/


▲ホームページ

申込方法についての詳細は HP から。
申込期間中は申込フォームも設置されます。
LINE 公式アカウント友だち追加も受付中！

▲ＬＩＮＥ公式アカウント