

自分のよいところとは? ~ストレスマネジメント~

自分のよいところと聞くと、なかなかぱっと思い浮かべられない人が多いです。自分の肯定的な部分に目を向けることは、心理学的にはとても大切にされています。



今回は、自分のよいところについて、ちょっと捉え方を変えてみることで、今までよりもスムーズに自分のよいところに目を向けられる体験をしてもらえればと思います。ちょっと、気分がよくなったり、元気になったりできるかも。ちょっと話し合ったり、ワークを中心に進めていくので、興味を持った方はお気軽に申し込んでください。 **どなたでも大歓迎です♪**



概要

日時：平成25年12月9日(月) 14時40分~16時10分頃

場所：学生支援コミュニティスペース (豊中キャンパス・学生交流棟2階)

対象：本学学生

申込：名前, 所属, 学年, 学籍番号, 連絡先を記入し、メールにてご連絡下さい。

seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp まで

申込期限： **12月6日(金)** まで Tel:06-6850-6115

キャンパスライフ支援センター

♪ 次回のステーションカフェ♪
来年度からまた再開します。

- ◇障害学生支援ユニット
- ◇学生生活支援ユニット
- ◇キャリア支援ユニット