

高・大・社連携事業

「高校生のための

新しい自分を見つける講座」

5回
シリーズ

参加費
無料

あいづキャンバス

第2回講座

簡単な心理テストもあるよ！

「気持ちとやる気の セルフマネージメント」



福島大学 木暮照正先生
(地域未来デザインセンター 教授)

〔研究分野〕 教育心理学・生涯教育学・成人教育学

ストレスfulなことがあると、気がめっちゃうものですね。この講座では、その心理的なメカニズムを確認し、気を取り直して再びやる気もりもりになるプロセスを学びます。ストレスに負けず再び立ち上がる新しい自分に出会いましょう！

○日時：10月3日（土）14:00～15:30

○場所：會津稽古堂 研修室2・3

- 定員：30名
- 申込方法：オンライン申込
右の二次元コードを読み取ってね！
- 申込締切：9月26日（土）



土曜の午後、一緒に自分のやる気
スイッチの押し方、見つけませんか？

【お問い合わせ】
(8:45～17:00)

生涯学習総合センター（會津稽古堂）

〒965-0871 会津若松市栄町3番50号

TEL:0242-22-4700 / FAX:0242-22-4702

E-mail:syougai@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp