

2025年2月14日(金)15:00~16:30

メンタルヘルス/自信回復

Self-care Program

認知行動療法に基づく

セルフケア プログラム

こころのしくみを知り、
気持ちを軽く、しなやかに。



自分をコントロールする方法を学び、柔軟に考える力を身に付けましょう。

「ストレスを感じやすい」、「気持ちをコントロールする方法に困っている」、「辛いと感じているときにどうしたら良いかわからない」などのお悩みはありませんか？

私たちの気持ちは起きた出来事そのものではなく、それを「どのように受け止めたか？」によって変化します。今回のセミナーでは、ストレスに対処するための考え方や実践方法について学びます。

自分の感情をコントロールできるようになると、ストレスを感じたときに気持ちを切り替えやすくなり、就活や仕事の場面で訪れる不安や緊張にも冷静に対応できるようになります。就職後の自分をイメージしながら、ストレスを上手に対処する方法を身につけましょう。

※本セミナーはあくまでセルフケアのプログラムであり、治療を目的とするものではありません。
セルフケアとは自身の身体的・精神的健康を維持することや向上させるための実践です。

場 所 ウェルビー近鉄奈良駅前センター（奈良県奈良市高天町38-3 近鉄高天ビル5階）

交 通 近鉄奈良駅（7-S 出口）徒歩1分 / JR奈良駅（東口）徒歩12分

講 師 就労移行支援事業所 ウェルビー近鉄奈良駅前センター / ウェルビー奈良センター

対象者 15~49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方
※参加には奈良若者サポートステーションへの登録が必要です

定 員 15名（無料）

持ち物 筆記用具、ご自身の飲み物

働くことno
そうだんじょ

奈良若者サポートステーション

15~49歳の働いていない、
もしくは不安定な働き方をしている方をサポートしています

お申し込み

担当のキャリアカウンセラーに
お伝えください



0742-81-8207

（電話受付：平日9:30~17:00）

