

パレット市原市役所前 公開プログラム

メンタルヘルス講座

もやもやさん・ぐるぐるさんのための
しなやかな考え方



2024年9月12日(木)13:00~14:00

人は誰も、できごとに対する
考え方の傾向(認知の偏り)が存在します

時に強いストレスを受けている状況下では
考え方に歪みが生じ、さらなる歪みが引き起こされる場合も...

プログラム内で自分の考え方の傾向を理解し
しなやかな考え方を育みましょう!



担当講師 石川 侑 理

- ◆産業カウンセラー
- ◆GCS認定 プロフェッショナルコーチ
ストレスマネジメント、こころと体の健康、
コミュニケーション講座などを担当
日頃、心療内科の心理士として勤務をしています