

三日坊主を卒業し、心と行動を整える

マインドフルネス習慣化セミナー

「やろうと思っても続かない」「気持ちが落ち込み行動できない」そんな悩みはありませんか？人が三日坊主になるのは意志の問題ではなく、脳と習慣の仕組みに理由があります。本セミナーではマインドフルネスの実践と習慣化で、心を整え、やる気と行動力を引き出す習慣づくりのコツを学びます。

日時: 5月26日(火) 15:00~17:00

対象者: 15歳~49歳の就職希望の方で、

しんじゅくサポステ利用者及び利用希望者

場所: しんじゅくサポステ

特記事項: 楽な服装でご参加ください。 筆記用具をご用意下さい。 飲み物をご用意ください。

講師: 株式会社COKIA



お申込み・お問い合わせ しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方(サポステ利用希望者)は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

(東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分)

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

