学生相談室主催

リフレッシュ＆メンタルトレーニングセミナー
～ホリスティック・イメージトレーニング法～

臨床心理士，スポーツメンタルトレーニング指導士から学ぶ

- 姿勢を確認しながら少しだけ身体を動かすことを通して、心と身体を自分でコントロールする力を伸ばすセミナーです。
- 不安や緊張する面接や授業での発表など実力発揮したい時に、即効的に役立つはずです。あなたの自己実現をバックアップします。日頃の疲労を軽減させて、リフレッシュしましょう！



講師：百瀬容美子
（人間科学部教授，学生相談室）

講師メッセージ:
教育機関（高校，大学，教職員），教育委員会，日本代表スポーツ選手・チームへの提供をして参りました。　こころと身体を自己コントロールできると，気持ちのリフレッシュにもなりますし，自分を見直せると思います。ぜひ一度ご参加ください。

11/25（水）

時間：　12:40　～　13:20
場所：　3号館204講堂

対象：　全学生・全教職員
定員：　約20名　参加希望の方は事前にご連絡ください。ただし，当日参加（可）です。
申し込み:メールアドレス：
kikaku-soudan@kanagawa-u.ac.jp
料金：　無　料



お問い合わせは、学生相談室（28号館2階）まで
TEL：045-491-2162（直通）・ 045-481-5661（内線2252）