

令和6年度 一日講座

自分を知って活かして楽になる

# 心と感情のセルフマネジメント（水）

イライラやネガティブな感情でエネルギーを消耗してしまうその前に。  
心に余裕が生まれるストレスマネジメント。



講師 高山 りか

回数	月 日	曜日	内 容
1	6/26	水	<ul style="list-style-type: none"><li>感情の仕組みについて</li><li>起こることに過剰反応しないためのセルフマネジメントについて</li><li>自分らしさ（コミュニケーションタイプ）を活かしたコミュニケーション方法</li></ul> <p>等を知って、ストレスに対してセルフケアできるヒントを見つけたいと思います。</p>

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00（2時間）
定 員	20名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	講習室
準 備 す る も の	筆記用具

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでの参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は5月13日（月）～5月26日（日）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性あります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan\_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>  
(コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はこちらから！  
どちらからでも確認  
できます。  
申込期間中は申込フォ  
ームも設置されます。



▲最新情報ページ

受付番号（ ）

令和 年 月 日

一日講座 自分を知って活かして楽になる 心と感情のセルフマネジメント

利 用 証 番 号		受付番号	
（ ふ り が な ）			
氏 名			
連 絡 先	携帯	— —	自宅 — —