おうちでストレスマネジメント第２回

リフレーミング
～ストレスを軽減する方法を学ぶ～

自粛生活・就活・オンライン授業などでストレスを溜め込んでいませんか？
そのストレス、物事の捉え方一つで解消されるかもしれませんよ。
今回は『リフレーミング』について分かりやすく解説します！！

Date：7月9日(木) 16:30～17:30
Place：zoom
Lecturer：ヒューバート眞由美さん
（OIC学生オフィス 学生支援コーディネーター）
＊参加される方は上記のQRコードから
お申し込みください

主催　OICライブラリー　学生ライブラリースタッフ