

ストレスマネジメント入門

～息抜き上手になるために～

最近疲れ気味・やる気が出ないな～と感じているみなさん
自分のストレスを知って対処法を考えましょう

将来のことも
考えなきゃ・・・

課題やテスト
多くなってきた・・・



脳の疲れを取り、集中力を高めるマインドフルネスの実践を一緒にやってみよう！

★ 開催日時 ★

11/20(水)16:20～17:20

申し込み不要・途中入退室OK

zoom開催

参加URLはmanaba+Rのお知らせで確認してね
PDFの場合こちらをクリック

お問い合わせ: 学生オフィス
SSPコーディネーター
ssp1@st.ritsumeai.ac.jp



SSPホームページ X(Twitter)

