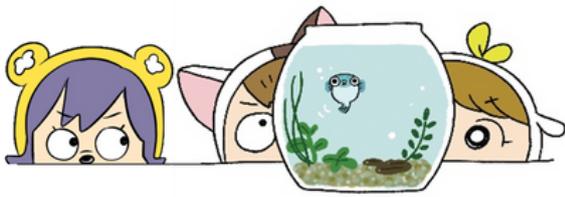


学生相談室主催

夏のオンラインワークショップ ちょこマネ・シリーズ

自分用のセルフケアの方法をさがしてみませんか？



◆対象 成城大学の大学生・大学院生

◆日時（1回のみ参加もOK!）

第1回 ▶ 8月7日（木） 14時～15時 @Zoom

ちょこマネ① リラックスのテクニック
～不安や緊張を緩めるエクササイズ～

第2回 ▶ 8月20日（水） 14時～15時 @Zoom

ちょこマネ② 考え方のテクニック
～グルグル思考から抜け出すコツ～

第3回 ▶ 9月2日（火） 14時～15時 @Zoom

ちょこマネ③ ストレス対処法のテクニック
～自分に合った対処法さがし～

◆詳細・ご予約はこちらから

申込 ▶

申込締切：
各開催日の2日前



申込フォーム
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRcvfA0qW9lh8KYyIz9yzm_8kz-PbxN-XK-4z1vUJ5kyYJtQ/viewform?usp=header