

2021年度

学生相談総合センター
学生相談室主催

ランチ🍴🍴タイム

参加者
募集中

ワークショップ

今年も感染症対策で「おうち時間」が長くなっています。
ちょっと気になっているけれど、
周りには聞けないことはありませんか？
ランチを食べながら参加してみてもいかがでしょうか？
(カメラOFFで参加できます！)

各回12:15~12:45 関心のある回のみでの参加も大歓迎！

- #1 7/12(月)「オンラインでも使える！**雑談**のコツ」
- #2 7/13(火)「免疫力を高める**睡眠**の整え方」
- #3 7/14(水)「コロナに負けない**就活**の心理学」
- #4 7/15(木)「自宅でできる**ストレスマネジメント**法」
- #5 7/16(金)「抜け出そう！**先延ばし**行動対策」

【場所】 オンライン (Zoom)

【申込方法】 学生相談総合センターまで
メールにて事前申込



※「1.氏名 2.学生番号 3.所属 4.学年 5.参加希望日」
をお知らせください。ご連絡いただいた方には、こちらから
折り返しZoomのリンクをお送りします。



北海道大学
学生相談総合センター
学生相談室



011-706-7463



inq@sacc.hokudai.ac.jp

