

留学生のためのスキルアップワークショップシリーズ

—自分との付き合い方—

自分の思考パターンを理解して、よくない考えの癖から抜け出し、問題解決のバリエーションを増やしていくことを目指しています。

また、同じ留学生同士で話し合ったりしながら、仲間を作ってみませんか？

場所：学生交流ステーション I F I O 6

(新型コロナウイルスの感染状況に応じて zoom 開催)

日時：

- 6月3日(金) 認知・行動・感情の仕組みの紹介
 - 6月10日(金) こころのセンサーを活用し、変化に気づく
 - 6月17日(金) 簡単なマインドフルネススキルで一息いれる
 - 7月8日(金) 考えを整理するヒント
 - 7月15日(金) やる気スイッチの入れ方
- 12:10~12:50 (全5回の予定)

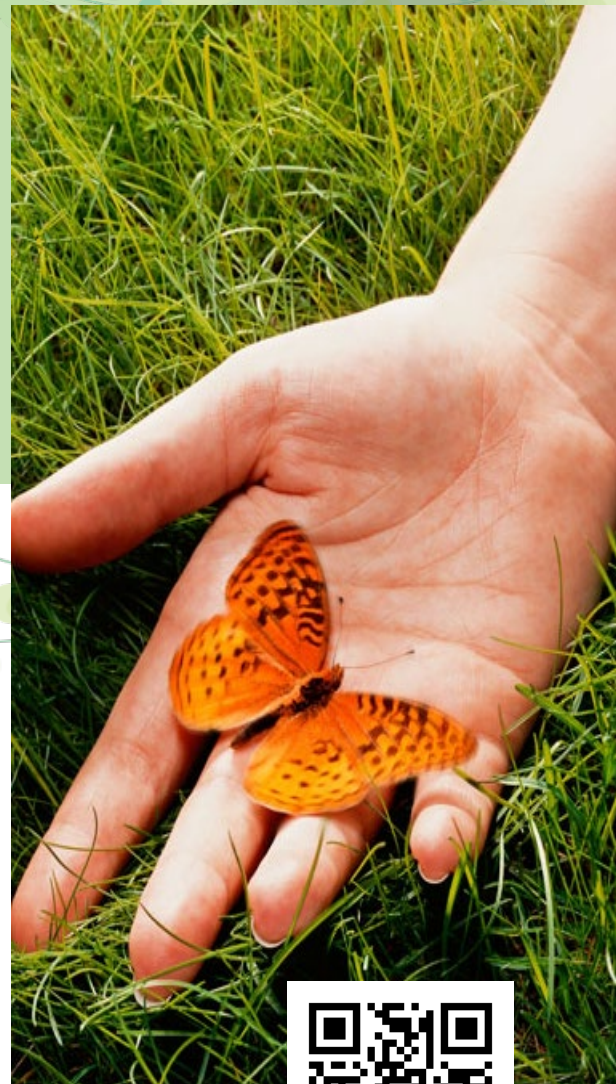
言語： 日本語 (英語通訳つき)

講師：学生相談総合センター 留学生相談室の臨床心理士

問合せ先：学生相談総合センター

inq@sacc.hokudai.ac.jp

参加申し込みお待ちしております！



参加方法：

- ① QRコードから簡単に申し込み
- ② QRコードを使えない場合は、inq@sacc.hokudai.ac.jp にメールで申し込み、件名を「留学生のためのスキルアップワークショップシリーズ参加」として、メールには、あなたの名前、学生番号、所属を記入してください。