

北海道大学学生相談総合センター
学生相談室 主催

新学期に役立つ!

春のワークショップ

新生活、今より余裕を持ち充実して過ごすための工夫をお伝えします!
特に新入生にはおすすめの内容です。これまでの生活にひと工夫加えたい
2年生以上、院生の方にも役立つ情報が詰まっています!

1

5/16(金)

雑談の コツを知ろう

何か話したいけど何を話したら…?

沈黙が怖い!

人間関係を始めるヒントを紹介

2

5/22(木)

先延ばし 行動対策

先延ばしがちな人は意外と完璧主義?!
先延ばしの背景や、今日からできる
ちょっとしたコツを紹介します

3

5/26(月)

タスク管理 のコツ

やることがたくさんあるけど、
限られた24時間をどう使う!?
生活の「見通し」を立てよう

申込**不要**! 気軽にふらっと参加して下さい

時間: **12:20~12:50**

対象: 全ての北大生

場所: ピアサポートルーム

(情報教育館2階(北図書館2階入り口前))

お問合せは下記まで
(月~金 9時~17時)

学生相談総合センター
学生相談室

☎ 011-706-7463

✉ inq@sacc.hokudai.ac.jp

Let's go!