



学生相談センターセミナーシリーズ

ストレス・コーピングのための 自律訓練法(autogenic training) ～自己暗示によるリラクセーション～

2024年11月20日(水) 13時～14時
オンライン・オンサイト同時開催

自律訓練法を学んで、セルフケアの力を高めよう

オンライン会場

申し込み後ZoomURLをお送りします

オンサイト会場

北部相談室会場 旧演習林事務室ラウンジ(定員8名)

吉田南相談室会場 楽友会館(定員8名)

桂相談室会場 船井交流センター3F会議室(定員6名)

宇治相談室会場 生協会館2階宇治相談室内(定員8名)

申込はこちら↓(お好きな会場をお選びください)

申込〆切
11月15日(金)
17時まで



本セミナーは京都大学の
学部生・大学院生の方に
ご参加いただけます

本セミナーに関する詳細は
学生相談センターホームページ
をご覧ください→



問合せ先：学生相談センターセミナー・イベント申込窓口
event-ssc@mail.assdr.kyoto-u.ac.jp
各相談室の電話番号はHPでご確認ください