2024년 10월 12일 17시 23분

목차

목차 2
공지사항 3
5월 마음여행 : 마음건강 스트레스 관리 3
첨부파일(1) 3

5월 마음여행 : 마음건강 스트레스 관리

작성일 2022.04.26 17:36 등록자 센터관리자 조회수 327

첨부파일(1) [5월-3]집단상담프로그램.jpg 193 hit/ 263.9 KB 다운로드

○ 마음건강 스트레스 관리
○ 일 시 : 2022. 5.12.(목), 5.19(목), 5. 26(목) 19:00~21:00 (총3회)
○ 장 소 : 목포시 청년일자리 통합센터 세미나실
○ 진 행 : 최혜령 상담사 (행복한 삶 심리코칭센터)
○ 참 석 자 : 6명
○ 내 용 : 자신의 스트레스 특성을 이해하기, 스트레스 관리하는 방법을 파악하기, 적절한 스트레스 대응방식 활용하기!

5/12(목) 자신의 스트레스 이해하기
5/19(목) 스트레스 대응 방식 파악하기
5/26(목) 실천계획 세우기 및 다짐하기

(총 3회 모두 참석하시는 분들에게 우선 참여의 기회를 드립니다)

○ 신청링크 : https://naver.me/Gm9lnKTR

실업급여수급자 또는 국민취업지원제도 참여자
전체 참여시 구직활동 2회 인정
수료증 신청문의 : 061-242-1911(목포시 청년 일자리 통합센터)

목록

COPYRIGHT ⓒ MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents