

モチベーション管理講座

やる気がなくても 動けるコツ

こんな方におすすめです！

- ✓ やりたいことはあっても
最初の一步が重い方
- ✓ 気分に波がある方
- ✓ 仕事の応募をしたいけど
なかなか動きにくい方

9/18 金
14:00~15:30
多目的④ (3階)

どんな講座？

「やらなきゃ」と思っているのに、なかなか動けない.....そんなことはありませんか？
この講座では、やる気が出るのを待つのではなく、「ちょっと動ける」方法を一緒に考えます。自分の気分の波を知り、行動のハードルを下げるコツや、動き出しやすい環境の作り方を学びます。ワークを通して、自分に合った「やる気との付き合い方」を見つけてみましょう。

申込締め切り 9月17日 (木)

お問合せ

泉州地域若者サポートステーション

☎ 072-464-0002

大阪府泉佐野市下瓦屋222-1 北部市民交流センター本館2階

