

自分のための こころケア講座

「なんだかいつもイライラしてスッキリしない」「人の言うことが気になって自分の意見がなかなか言えない」「本当はいやなのに、相手に悪いなと思っていやだと言えない」なんてことはありませんか？

自分のことなのにどうしていいかわからない、まして人の気持ちはもっとわからないと思い悩む・・・日常生活にはさまざまなストレスが生まれます。

交流分析の理論に沿ったこころの仕組みや、感情について知ることできさまざまなストレスが少しでも減るように自分と向き合ってみませんか？



こころ講座

私の気持ち♥あなたのこころ♥

講座日程 (シリーズですが1回のみ参加も可能です。)

- 第1回 7月11日(水) 13:15~14:45
- 第2回 8月22日(水) 13:15~14:45
- 第3回 9月19日(水) 13:15~14:45
- 第4回 10月24日(水) 13:15~14:45

参加費 1回につき1,000円 (講師謝礼として)

講師

メンタルサポート研究所
心理カウンセラー 久米 隆史



気持ちスッキリセミナー

講座日程

- 8月5日(日) 11:15~12:45
- 9月30日(日) 13:15~14:45

参加費 1回につき1,000円 (講師謝礼として)

講師

メンタルサポート研究所
心理カウンセラー 横内 慶子



お問い合わせ・お申し込み先

幕張コミュニティセンター

電話：043-272-5001



メンタルサポート研究所について

日本全国九州から札幌まで広い範囲でカウンセラー養成講座をはじめコミュニケーション講座などなど様々な講座を開催しています。カウンセリング件数12000件(2016年度実績)を誇るグループです。