

# 生活に役立つ心理学セミナーシリーズ

## 「緊張が好きになればハイ・パーフォーマー」

生活に役立つ心理学を様々なシーン別に学ぶセミナーです。今回は「**緊張**」について。緊張することはよくないことと思われがちですが、適度な緊張こそが素晴らしいパフォーマンスを生み出します。

心理学ってとても面白いし、本当に役に立ちます。人の「心」について知ることで、ずいぶん日常がラクになったり、自己成長につながったりします。是非この機会に心理学に触れてみてください！



●日時 2017年1月15日(日)

14:00~17:00 (3時間)

●参加費 6,000円(税込)

●定員 8名

※どなたでもご参加いただけます

大事なプレゼンが…

大勢の前であいさつをしなければ…

採用面接がはじまる…

さあ今から本番… 重要な試験に臨む…

そんな緊張場面を楽しむコツがあります！

【内容】

- ・緊張するのは健康な証拠
- ・人前で過緊張になる悪循環に気づこう
- ・そこまで力(ちから)は要らないよ
- ・最適緊張を知れば緊張が好きになる
- ・みんながカボチャに見えた

講師：小島俊久

・臨床心理カウンセラー ・臨床心理療法士 ・心理相談員  
・高等学校スクールカウンセラー ・心理コンサルタント

カウンセラー養成スクールでの10年の講師経験のほか、企業様でスタッフのメンタルケアや各種研修、イベント等での講演を実施。高等学校及びフリースクールにてスクールカウンセラーとしても活動中です。

心理職以前は社会人向けビジネススクールに24年間勤務。技能者養成、社員教育を担当後、取締役統括責任者として全国6拠点のスクールマネジメントを一括管理。経営管理、人事、企画開発等企業内の課題にも精通しています。

日々の暮らしに活かせる心理学を、色々なワークを体験しながら楽しく学びましょう!!

【シリーズ開催予定】

- ・ストレスとの付き合い方 ・過去の栄光の再利用法
- ・怒りの扱い方 ・心地よいコミュニケーションのコツ
- ・我慢は限界～変化は無限

詳細はお問合せください。

### お申し込み方法

①お電話 06-6125-5803 ※不在時は留守番メッセージをお残してください(お名前、ご連絡先電話番号)

②Mail [info@cc-frontier.jp](mailto:info@cc-frontier.jp) (件名=ハイパフォセミナー申込、本文=お名前、ご連絡先を明記ください)

●参加費はお振込みもしくは現金にてお支払ください。

振込先 三井住友銀行 御堂筋支店 普通 7744617 フロンティア

カウンセリング&コンサルティング FRONTIER  
フロンティア

〒541-0051  
大阪市中央区備後町3-5-3 御堂筋タイホービル5F

TEL: 06-6125-5803  
FAX: 06-6125-5804  
Mail: [info@cc-frontier.jp](mailto:info@cc-frontier.jp)  
<http://www.cc-frontier.jp/>

