

生活に役立つ心理学セミナーシリーズ

第1弾!!

A ストレスとの付き合い方

誰でも何かしらのストレスはありますよね。
ストレスを無くすのではなく付き合うのです。

【内容】

- ストレスについての知識を持つ
- 自分が分かればストレスも分かる
心理テストを使って自己診断/あなたを苦しめる
ストレスを知ろう
- ストレスに付き合えるストレス耐性を高めよう
エクササイズを体験/セルフケアを習得しよう
- 気分転換型? 問題解決型?

受講料 : 1セミナー 6,000 円(税込)

- ご希望開催日をお申し出ください。
- 最少催行人2名より開催します。

C 怒りの扱い方

腹が立つ、頭にくる...怒りは感情でもあるけど身体
の反応でもあります。時に人間関係を壊したり
トラブルを引き起したりする「怒り(アンガー)」に
ついて学びます。

【内容】

- 健康的に怒りを感じよう
怒りはエネルギー、元気だって証拠
- 腹が立つ、頭にくる、むかつく...どれを感じる
身体の反応としてのあなたの特徴は
- なぜ私は怒るのだろう
怒る選択をしたのは自分
- アンビバレントって知っていますか?
怒りの裏側にもうひとつの気持ちが隠れています

生活に役立つ心理学を様々なシーン別に学んでいき
ます。どなたでもご参加いただけます。

全部受講しても、1つだけでもOK!

第2弾も開催予定です。

「心理を知ること」です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。

心理学ってとても面白いし、本当に役に立ちます。

是非この機会に心理学に触れてみてください!

B 緊張が好きになれば ハイ・パーフォーマー

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...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)はいらないよ
- 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

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。

②Mail info@cc-frontier.jp

(件名=生活心理学申込、本文=参加日時、氏名、
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

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!!