

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とう
- ・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

開催日決定!

11/6(日)

10:00～13:00

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」でずいぶん日常生活がラクになりました、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・パフォーマー

大事なプレゼンが…大勢の前で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!!

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

<http://www.cc-frontier.jp/>

FRONTIER
Counseling
&
Consulting