

# 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

開催日決定!

11/6(日)

10:00~13:00

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。

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](mailto: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](mailto:info@cc-frontier.jp)

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

FRONTIER  
Counseling  
&  
Consulting