

【心理学で自分のストレスを味方につける！】

ストレスは大小関係なく、誰にでもあります！

でもそんなストレスも味方につけることが出来るんです。
なぜわたしたちはストレスを抱えてしまうのでしょうか。
ストレスのメカニズムを理解し、ストレスについて考えてみましょう。

心理学から、ストレスを味方につけるスキルを 学んでみましょう！

このような方にオススメなセミナーです

- ストレスを抱えている
- ストレスについて知りたい
- 心理学に興味がある
- 自分について知りたい
- 前向きに捉えるのが難しく感じる

残念ながら次のような方の受講参加をお断りしております。

- ・風邪はなく、マスクをつけて受講希望される方
- ・勧誘目的がメインの方
- ・他人の悪口を言う、平気で誹謗中傷する方

『安心』と『安全』の学びの場をつくるため、
ご協力をいただいております。



東 一恵 (Kazue Azuma)

(株) 心理カウンセリング・ココ 代表取締役
(社) 応用心理ライフマネジメント協会 理事
COT 認定心理カウンセラー

金融・一般企業に勤務後、結婚・子育てを経て「組織」と「個人」の関係や、パートナーシップのあり方に興味を持ち心理学の道へ・・・年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いたコミュニケーションやメンタルヘルス研修・講演を通して「自己肯定・他者肯定」の大切さを伝え、しなやかな強さを持って適応していくことを支援している。

【日 時】2018年12月20日(木)

19:30~21:00

【会 場】札幌エルプラザ3階 多目的室

札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター4階

【参加費】2,000円

※前日までのキャンセルはキャンセル料発生いたしません。
当日のキャンセル及び不参加の場合は、参加費をいただきます。

【定 員】12名

【申込方法】

メール・お電話・お申込みフォームの
いずれかにご連絡ください。

【お申込み方法】

電話・メール・お申込みフォームにてお申し込み下さい。

TEL: 080-5594-6480 (松前)

E-Mail: info@seed-pro.co.jp

お申込みフォーム:

<http://form.os7.biz/f/d3f995ac/>



【お問い合わせ】

主催: (株) シードプロ 札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302