

ネガティブ思考から肯定的思考を心と身体から！

マイフィジ®

オンライン講座

モチベーションUP講座

こんな人におススメな講座

該当する方はこの講座を受講してください！

- ✓ すぐネガティブに受け取ってしまう
- ✓ モチベーションが下がると上がりづらい
- ✓ 気持ちの切り替えが難しい
- ✓ モチベーションをあげる方法を知りたい



この講座を受講すると得られるもの

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、モチベーション向上につなげていきましょう！

人はなぜネガティブ思考になるのか、モチベーションが下がってしまうのか

＊概論＊

ネガティブ思考から肯定的意図に！モチベーションUPスキル

＊ワーク＊

モチベーションUPにつながるストレッチ法

＊セルフケア＊



受講後、セルフケアが出来るように、ストレッチ動画をプレゼント！

日時：2022年3月4日（金）20：00～22：00

講義：Zoomにて行います

受講料：5,500円（税込・資料込）

※当日必要な資料はお申込みをいただきましたら、メールにてお送りいたします



講師：東 一恵
（公認心理師・講師）

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・講演行う。

実践心理学ベースとした講座



講師：加藤 峻介
（パーソナルトレーナー）

相手の生活に合わせた運動の処方得意とするトレーナー。セルフケアだけではなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

日頃から出来るストレッチ

【お申込み方法】

メールまたはQRコードにてお申込みください

Mail：info@aplma.or.jp



公式LINEアカウント登録
お願いします



学びオンライン
ショッサイ

＊お問い合わせはこちら＊

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会

☎ 080-5594-6480 / Mail：info@aplma.or.jp