

オンライン講座

マイフィジ®

理解と
アップに
つながる

自己肯定感 講座



このような方におすすめな講座です

- ✓自分の在り方について知りたい
- ✓自分に自信がない
- ✓つい自分自身を否定してしまう
- ✓自分のことをネガティブに捉えてしまう
- ✓他人と比較をすることが多くて落ち込むことが多い
- ✓自分自身を信頼して前進したい

該当する方はこの講座を受講してください！

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、
自分を知り、自己肯定感向上につなげていきましょう！

この講座を受講すると得られるもの

自己肯定感を
理解する

概論
知識

・自分の強みを知る
・幸せを感じる
行動週間

ワーク

自己肯定感
向上につながる
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：2021年11月12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・講演を行う。

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
ショップサイト

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