

土曜日に学ぶ

「メンタルヘルスケア」

～ 月曜の朝は 元気にスタート！ ～

開催日時

4/22_土 ▶ 9/23_土

各回 10:30 ～ 12:00 途中の回より受講いただくことも可能です。

月1回／全6回（6か月間）

曜日：第4土曜

教室：メディアシップ教室

受講料：¥10,368（税込）

教材費：¥648（税込）

用意するもの：筆記用具

自分について考えたことはありますか？人間関係で悩んでいませんか？

ストレス解消できていますか？

自分のこころと向き合い毎日を快適に過ごすためのポイントがたくさん詰まった講座です。

毎回専門の講師が担当し、簡単なワークや体験をしながら楽しく学べ、その日から家庭や職場などで実践していただけます。“自分”をみつめる特別な時間です！

主な内容

交流分析：自分と相手のタイプを知り、人間関係をより豊かに

セルフマネジメント：こころや発する言葉を意識し、プラス思考の考え方へ

ストレス解消法：考え方や捉え方の癖に気づき、あなたにあった解消法を

アンガーマネジメント：怒りの仕組みを知り、自分らしく表現するために

マインドフルネス：五感を研ぎ澄まし、自らストレスに気づき対処する自分へ

講師

- 五十嵐 實 日本自然環境専門学校 学校長、鼓童文化財団 副理事長
- 土田 陽子 NLPマスタープラクティショナー、NPO法人WWA理事／魔法の質問認定講師
- 今泉 亜希 日本アンガーマネジメント協会認定講師、日本心理学会認定心理士
- 鹿嶋 和子 ライフサポートマネジメント研究所 専務理事、産業カウンセラー



お申込み ホームページをご覧ください。 <https://www.niigata-nippo.co.jp/culture>

ライフサポートマネジメント研究所の研究陣が各専門分野で講師を務めます。

ご自分と向き合え、心が豊かになる講座です♡ ぜひこの機会にお申込ください。