

《不安やイライラが自分で解消できるセミナー》



(株)メンタルサポート研究所グループ所属
 一般社団法人メンタルヘルス協会認定 上級心理カウンセラー
 特定非営利法人(NPO) ころこサポート会員
 一般社団法人健康増進マイスター協会所属
 健康増進マイスター
 ** - ** - ** - ** - ** - ** - ** - **
 こころとカラダの健康を手に入れませんか?

＜心理カウンセラー 山澤 法子＞



(株)メンタルサポート研究所グループ所属
 一般社団法人メンタルヘルス協会認定 初級心理カウンセラー
 特定非営利法人(NPO) ころこサポート会員
 ** - ** - ** - ** - ** - ** - ** - **
 しなやかな心であなたの望む毎日にしませんか?

＜心理カウンセラー 谷川 久美子＞



(株)メンタルサポート研究所グループ所属
 一般社団法人メンタルヘルス協会認定 初級心理カウンセラー
 特定非営利法人(NPO) ころこサポート会員
 ** - ** - ** - ** - ** - ** - ** - **
 自分が変わることで、初めて“自分”のルールの上を歩いている、と実感できています。
 子育てや人との付き合いが“ラク”になりました。

＜心理カウンセラー 春山 あずみ＞

**不安があったり、、、
 イライラしたり、、、
 ストレス溜めていませんか??**

私たちは、生活していく中で日々ストレスにさらされていると言われてます。
 でもストレスってなんだろう?

ストレスの正体や、ストレスはどうして溜まっていくのか? どうやったら、ストレスを減らして毎日笑顔で元気に過ごすことができるのか?

など、嫌な気持ちの扱い方を学びイライラや不安を自分で上手に減らす方法を試してみませんか?

お一人ずつ、プロのカウンセラーがサポート致します。
 お気軽にご参加ください。

※1このセミナーでは、実際の感情処理法を体験できます

参加費 ¥1,000

※2裏面の体験講座と両方にご参加頂くと、合計金額より500円割引になります。

開催日時 【ご予約制(各回定員3名)】

2017年	11月22日 (水)	10:30~12:30
	12月12日 (火)	10:30~12:30
2018年	1月14日 (日)	14:00~16:00
	1月17日 (水)	10:30~12:30
	2月21日 (水)	10:30~12:30
	2月25日 (日)	14:00~16:00

●お問い合わせ・お申込み●

かなえのき
カウンセリングルーム 叶木 (リフレッシュサロン ひらけ!ごま内)

〒214-0021 川崎市多摩区宿河原7丁目15番17号北辰ビル1F

☎044-455-4478 (火・水・金曜日10時~16時対応)

✉kanaenoki@skyblue.ocn.ne.jp ☑http://room-kanaenoki.main.jp/

