



ストレス解消セミナー

セミナー 9月27日(土) 10:30 ~ 16:30

「なりたい自分になれる！自己暗示法」

頑張り続けている緊張をほぐしながら、自己イメージをよりプラスに変えるいろいろなトレーニング法が体験できます。

セミナー 9月28日(日) 10:30 ~ 16:30

「苦手な人もOK！人間関係改善法」

DNA気質で相手に期待できること、期待できないことが分かります。気質と上手なコミュニケーションのコツが学べます。

講師：小森 まり子 先生

ソーシャルスキル・ネットワーク株式会社 代表取締役社長

健康増進施設

会場：フィットスパ：わくわく (旧スパール21：宮崎市小松)

受講料：1日 各6,000円

(申し込み FAX ご確認後、振り込み先をご連絡します)

定員：20名 (定員になり次第受付終了いたします)

主催：みやざき心のケア研究会



小森まり子プロフィール

筑波大学大学院修士課程修了
筑波大学大学院非常勤講師
くらしき作陽大学非常勤講師
東京国際福祉専門学校非常勤講師
ヘルスカウンセリング学会 副理事長

こんなストレスを感じている方にお勧めです！

例えば…

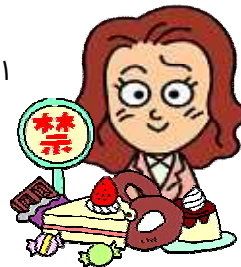
職場の人間関係がうまくいかない。



つい、感情的になってしまう。



ダイエットしたいのに甘い物がやめられない。



もっと自分に自信を持ちたい。



周りの期待に沿おうと自分の気持ちを抑えていると、本来の自分を見失ってしまいます。「本来の自分」とは、生れながらに備わっている、楽しい人生を送ることができる自分らしさです。今回は「本来の自分」に気づき、ストレスを自己成長のエネルギーに変えて、気持ちがほんわか、あったかになるトレーニングをご紹介します。

お問い合わせ : みやざき心のケア研究会事務局 0985(27)6628

宮崎市阿波岐原町前浜 4276-626 村上三絃道内

27日(土)自己暗示法

10:00 ~ 受付開始

10:30 ~ 16:30 (お昼休憩 1時間)

昼食は各自でご用意ください。

ストレス度チェック(パーソナリティチェック)

自己イメージ連想法

自律訓練法

巻き戻し法

目標達成イメージ法 他

内容は変更になることがあります。

28日(日)人間関係改善法

10:00 ~ 受付開始

10:30 ~ 16:30 (お昼休憩 1時間)

昼食は各自でご用意ください。

ストレス度チェック(DNA気質チェック)

気になる相手の気質チェック

人間関係改善シート

アサーションスキル

ネゴシエーションスキル 他

内容は変更になることがあります。

お申し込み

申し込み用紙を FAX

こちらから 振込先のご連絡

申込書の指定先にご連絡します。

受講料のお振込み

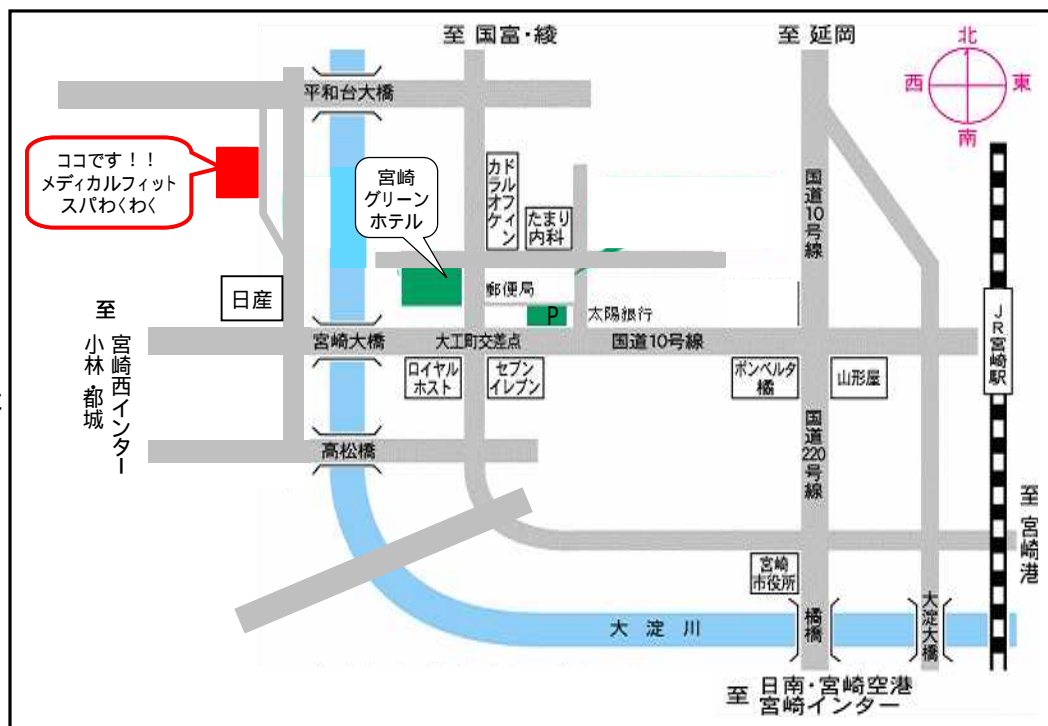
振込手数料のご負担をお願いします。
10日以内にお振込み下さい。
お振込みいただいた受講料は原則としてご返金できませんので予めご了承ください。

こちらで 入金の確認

10日以内にお振込みが確認できない場合は、キャンセルさせていただきます。

受付受領

会場：健康増進施設フィットスパ：わくわく 1F 多目的ホール
宮崎市小松 1158-5 駐車場有り TEL(0985)62-3150



申し込み用紙 FAX0985(27)6681 宛て送信をお願いします

みやざき心のケア研究会宛 〒880-0835 宮崎市阿波岐原町前浜 4276-626 村上三絃道内 Tel (0985) 27-6628

参加されるセミナーに✓印をつけて下さい	27日(土)自己暗示法	¥6,000
	28日(日)人間関係改善法	¥6,000
(ふりがな) お名前	セミナーの中止等緊急の連絡先(携帯番号等)	
受講料振込口座のご連絡先(電話、メール、FAX いずれかに をつけて番号・アドレスをご記入ください) 電話(携帯)・FAX・メール・ ()		
自宅ご住所 〒 -		
27日終了後の懇親会(会費 5,000 円程度)いずれかに 印をお付けください。		参加 ・ 不参加