

ストレス対策セミナー ～自分を知ると未来が変わる～

人付き合いが上手くいかなくて「ストレス感じる/肩がこる」を解消したい方に

午前の部：「上手な人付き合い方法」/午後の部：「くせを見つけてストレス対策」

【セミナー内容】

午前の部：①人付き合いが上手くいかない方必見！～心理カウンセラーの立場から～

②自分で出来る「毎日5分のエクササイズ」で肩こり/冷え症が改善！

(個人差がありますので全ての人に同じ効果があるわけではありません)

午後の部：①自分の関わり方が分かればストレスから身を守れる～交流分析的考え方～

②信頼性/妥当性の高い東大式エゴグラムテストで「くせを見つけてストレス対策」

③日常の緊張から解放されるエクササイズ体験～ゆったり/のんびりリラックス～

【日程】

午前の部：12月15日(土) 10:30～12:00(1時間30分)

午後の部：12月15日(土) 14:00～16:30(2時間30分)

【会場】

広島オフィスセンター4階 第10会議室

住所：広島市南区東荒神町3-35

電話：082-263-8600

※駐車場は有料駐車場のみとなります。



【参加費】午前の部：500円/午後の部：3,000円

【定員】午前の部：14名/午後の部：16名

【申込期間】～12月14日(金)

【申込方法】HPでの申込：「セミナーのご案内ページ」か「ご予約のページ」からお願いします。

電話での申込：「082-535-5301」まで電話をお願いします。

【支払方法】申込期間内に銀行振込でお支払いをお願いします。

口座：広島銀行 銀山町支店 普通口座 3143302

名義：カウンセリングルーム仁 椿 博文

※振込が難しい場合は当日現金をご持参下さい。

【お問合せ】HP内にある「お問合せページ」か電話でお願いします。

【お願い】講座中の録音、配布物を複製することはご遠慮願います。



【講師 椿 博文】

～講師プロフィール～

カウンセリングルーム仁 代表
NPO法人日本臨床心理カウンセリング協会臨床会員
NPO法人 日本交流分析協会 会員
社団法人 日本産業カウンセラー協会 会員
社会福祉法人 広島いのちの電話 会員
NPO法人 広島自閉症協会 サポート会員
広島商工会議所/広島青色申告会 会員

カウンセリングルーム 仁 (じん)

住所：広島市中区銀山町3-1 ひろしまハイビル21 16階

TEL：082-535-5301

携帯：080-5612-0184

HP：<http://www.therapy-iin.io/>