

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

心のワーク (心のセミナー)

誰にだって隠さず温かい生活をしていよ!! と思いたいですね。
でも、心の中は悩んでいっぱい。

人との付き合い学校 . 職場子育て . 家族介護自分に自信を持てようコミュニケーションが嫌々

人は行動同様、心にもクセがあります。
考え方、捉え方、言いかた、伝え方……

自分のクセを知ること、「これは言いかたをしなければ」と後悔しモヤモヤした
気持ちを減らしていくことが大切です。

心のワークでは自分のクセについて考えてみようというワークです。

物事をどう受け取るのか、どう伝えるのか。自分らしい心を育てるために
まずは自分の本当の心を知る必要があります。

大切なのは自分で気付くこと!! 気付きはとても大きな変化をもたらしてくれます。

少しでも隠さず温かく過ごせよう、心のクセを探してみよう。

活動場所

プラザノース カラセミナール

活動日時

月1~2回

会員数

8名

会員要件

誰でもOK

会費

1000円

お問い合わせ

担当者名: MaYu (心理カウンセラー) 電話番号: 090-2648-1527