

【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

こころのワーク (こころのセミナー)

感情・心のコントロールをトレーニングするワーク

伝えたのに分かってもらえない
変な捉え方をされてしまう

→ ことはありませんか？

伝え方・受け取り方
みんなこうだろう
普通・常識

→ みんな違う

みんな同じではないことに気付くと、モヤモヤ・イライラの原因が分かります

人は性格同様 心にも【クセ】があります

嫌な思いをしないために【自分の心のクセ】に注目することで

自分の伝え方・受け取り方を見直してみると、意外なことに気付くことができます

どんな時にどんなことが起きてしまうのかを知ると、回避することができるようになります

感情・心をトレーニングすることで、少しずつ日々の生活が穏やかになれるよう

一緒に考えてみませんか



自分を変えたい

自分を知りたい

人付き合いを何とかしたい

イライラ・モヤモヤを何とかしたい

考え方・捉え方・見方を変えた

活動場所

プラザノース 第5セミナールーム

活動日時

時間 9:30~11:00

会員数

8名

会員要件

こころについて 興味のある方 (悩みを解決するため)

会費

1000円 (1回)

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