

感情のメカニズム



～感情の仕組みを紐解いて、寛容力を高める～

私たち人間は「感情のいきもの」と言われるように、日々様々な感情とともに生きています。些細なことにイライラせず、ちょっとした言葉に傷つかない人になりたい。日々、幸せな感情だけと生きていたらとても幸せなことです。実際はなかなかそうもいきませんよね。

怒り、不安、悲しみ…こうした感情はストレスの原因となり心身の不調に繋がります。この講座では様々な感情がどのようなメカニズムで生まれるのかを解説していき、負の感情の落としどころ学んでいきます。

講師はおなじみ、元自衛隊ストレスコントロール教官であり、『寛容力のコツ』の著者でもあるメンタルヘルスのスペシャリスト、下園壮太氏です。熱い講義と、豊富な経験談が人気の下園先生に学び、カウンセリングにも自身のストレスケアにも役立つ考え方を持ち帰ってください♪



★講師紹介★

下園 壮太 先生

- ・元自衛隊ストレスコントロール教官
- ・MR（メンタル・レスキュー）インストラクター



【募集要項】

1. 日時：2018年11月18日（日） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます。
5. 受講料：会員 9,720円 / 非会員 11,880円

スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上FAX、またはWEB（研修部宛てメール・HP）からお申し込いただけます。

☆2018年度より入金確認後にお送りしていた開講のご案内はメールにてご連絡しています。☆

＜お振込み先＞ 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

＜お問い合わせ＞ 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp