

感情のケア

～イライラも、ドキドキも、自分でケア～

「上司に叱られた!」「こどもにまた怒鳴ってしまった…」
「あの人にこんなことを言われた!」 そんなことがあった時、
「感情」さえなければ、もう少しラクに生きられるのに…。
そんなふうに考えたことはありませんか?人間関係の悩みは、
感情があるからこそより苦しくなるのです。対人トラブルに悩んでいるのなら、現実的に
解決を図るより感情への対処が重要です。自分の中で感情がケアできれば、苦しさはグッ
と減らせるはずなのです。

この講座では、メンタルヘルスのスペシャリスト、下園先生の長年の現場経験に基づいた、感情のメカニズムに関する考え方を紹介し、効果的な実践スキルを実際に体験していきます。下園先生のケアプログラムを一日で体験できるとあって、毎年大好評の人気講座です♪日常の中に、「感情のケア」を取り入れて、心穏やかな日々を手に入れましょう♪もちろん、カウンセリングに応用してみたいという方の参加も大歓迎です。

★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：2019年1月13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》 一社)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