

思考・感情のセルフマネジメント ～振り回されない自分を作る～

なぜ、こんなにイライラするのか…

なぜ、こんなに落ち込んでしまうのか…

認知の偏りや感情の原理を学んだ上で、コミュニケーションのスキルアップ方法を様々な技法から構築してみませんか!?

～1Dayスケジュール～

- 認知・感情の原理
- 対人関係における解決技法
- 健康維持

～対人関係解決技法例～

- ・エゴグラムによる交流分析
- ・リフレーミング
- ・レジリエンス
- ・アサーションなど



講師:澤田 伸彦

2018年8月26日(日)

10時00分～16時30分

(受付9:45～)

定員:8名

受講費:10,000円(税込)

前日までにお振込

場所:千代田区神田佐久間町

(秋葉原駅より徒歩3分)

※詳細はお申込み時にご連絡致します



講師:大村 弘美

お問い合わせ・お申込み先

～メンタルヘルスをサポートする～ **ビリーフ・ジャパン**

HP <http://belief-jpn.com> TEL090-8089-6022