



わかりやすい 心理学の講座

どなたでも気軽に参加出来、心理学の基本的な知識を得る事が出来ます。
自分の中に眠っている魅力や可能性を発見！
あなたがあなたらしく輝く方法が手に入ります。

さいたま会場 会場：武蔵浦和コミュニティセンター（サウスピア8F） 10:00～12:00

- | | | | |
|------|-----------|------------|-----------------------------------|
| 2023 | 10月 1日（日） | 自信を育む方法 | ～自信が高まれば沢山のチャレンジができるようになる～（第1集会室） |
| | 11月 5日（日） | 仕事を楽しくする方法 | ～成績UP! 収入UP! レベルUP!～（第1集会室） |
| | 12月10日（日） | 言葉の力を活用する | ～人間だけが使う言葉を有効的に～（予定） |
| 2024 | 1月 7日（日） | メンタルを強くする | ～メンタルが強くなるとマイナスが減る～（予定） |



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- | | | | |
|------|------------|------------|----------------------|
| 2023 | 10月 28日（土） | 素直な心の養い方 | ～心が素直になれば人生は快適になる～ |
| | 11月 18日（土） | スマート人生 | ～いらぬものを削ぎ落とす～ |
| | 12月 3日（日） | 魅力的な自分づくり | ～活き活きと充実した人生が手に入ります～ |
| 2024 | 1月 6日（土） | 心のバランスを整える | ～落ち着いた穏やかな心になります～ |



高崎会場 会場：高崎市総合福祉センター 10:00～12:00（会議室2）

- | | | | |
|------|------------|------------|--------------------|
| 2023 | 10月 3日（火） | コミュニケーション力 | ～信頼関係が深まる人間関係の作り方～ |
| | 11月 2日（木） | 気力を上げる方法 | ～気力の素は自分の中～ |
| | 12月 12日（火） | セルフコントロール | ～バランスのとれた心の状態の作り方～ |
| 2024 | 1月 9日（火） | 幸せをつかむ心の習慣 | ～間違った習慣と区別しよう～ |



深谷会場 会場：トータルヒューマンサポートセンター 13:00～15:00

- | | | | |
|------|------------|-----------------|--------------------------|
| 2023 | 10月 11日（水） | 快適な人生づくり vol.21 | |
| | 11月 22日（水） | 快適な人生づくり vol.22 | ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から |
| | 12月 20日（水） | 快適な人生づくり vol.23 | 毎月お話し下さいます～ |
| 2024 | 1月 17日（水） | 快適な人生づくり vol.24 | |



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00（第2会議室又は第4会議室）

- | | | | |
|------|------------|------------|----------------------------|
| 2023 | 10月 14日（土） | 生きる力を高める | ～パワーを高めて楽しい人生を味わいましょう～ |
| | 11月 25日（土） | 人間関係を楽しくする | ～楽しくするのも、つまらなくするのも自分～ |
| | 12月 23日（土） | 可能性を広げるヒント | ～チャレンジ精神を磨いてチャンスを手に入れましょう～ |
| 2024 | 1月 20日（土） | 人に信頼される力 | ～愛する力は愛される力～（予定） |



※会場、日時は都合により変更になる場合がございますので、必ずご確認ください。



＜お申込・お問い合わせ＞

魅力的な自分づくりの会

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

Tel/Fax 048-571-6020 Hand 090-2544-4851

Gmail totalhuman.sc2@gmail.com

HP: <http://miryokujibun.web.fc2.com>

E-mail miryoku.jibun@gmail.com

受講料 1回 1,000円
(要予約)

講師：斎藤美姫【プロフィール】

心理カウンセラー（元厚生労働省 労働安全衛生法に基づく心理相談員）

心の相談室と心理学教室を開設。快適に生きるための人間支援活動を目指し、トータルヒューマンサポートセンターを設立。

「ほんものの人生作り」をモットーに、「あなたがあなたらしく輝く」方法を研究開発し、思い通りの人生作りサポートに力を入れている。

「役立つ心理学」、更にカウンセリング学習を「身につけるコミュニケーション技術」として、

自立を目指した新しい時代にふさわしい人材の育成開発に情熱を注いでいる。