



# 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

2024	8月 4日（日）	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～（第1集会所）
	9月 8日（日）	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～（第4集会所）
	10月 6日（日）	自分らしく生きるコツ	～自分の個性大切にしましょう～（第4集会所）
	11月 3日（日）	気力を上げる方法	～気力のもと自分の中～（予定）



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）\*10月は9:45～11:45

2024	8月 10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～
	9月 21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次第！～
	10月 12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～
	11月 2日（土）	自信を育む	～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～



**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）

2024	8月 6日（火）	自分を変える方法	～心が変化するから、パーソナリティーが変化するので～
	9月 10日（火）	自己成長のコツ	～自己成長とは幸せの領域を増やすこと～
	10月 8日（火）	スマート人生	～いらぬものを削ぎ落とす～
	11月 12日（火）	夢を叶える方法	～夢を叶えて最高の人生を！！～



**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

2024	8月 19日（月）	快適な人生づくり vol.31	～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から毎月お話し下さいます～
	9月 9日（月）	快適な人生づくり vol.32	
	10月 21日（月）	快適な人生づくり vol.33	
	11月 25日（月）	快適な人生づくり vol.34	



**佐久会場** 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

2024	8月 17日（土）	自己信頼を高める	～自己信頼は自発的なエネルギーをつくる～
	9月 22日（日）	人に好かれる自分づくり	～好かれる自分で人生は益々豊かになる～
	10月 26日（土）	決断力を磨く	～決断力が高まれば、人生の効率が良くなります～
	11月 10日（日）	人生を豊かにする	～豊かになる方向と方法を学びませんか～



※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。