



# 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ーセンター（サウスピア8F） 10:00～12:00

- 2020 7月5日（日）壁を乗り越える方法 ～視点を変えれば思わぬ解決法が見つかります～（第 集会室）  
8月2日（日）自分を変える心の法則 ～自分を知って、なりたい自分になろう～（第 集会室）  
9月6日（日）コミュニケーション上手 ～相手に好かれるコミュニケーションで対人関係を一新～（第 集会室）  
10月4日（日）心と体の栄養 ～体と心の栄養は連動しているのです～（第 集会室）（予定）



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- 2020 7月11日（土）人生を好循環させる ～人生の良いサイクルを作る方法が手に入ります～  
8月1日（土）幸せに生きる原則 ～人間が幸せになる共通項目を学び、後悔のない人生を！～  
9月12日（土）プラスの人間関係づくり ～人間関係をプラスにできれば力強い味方が増えます～  
10月10日（土）自分を成長させる ～自分の能力を開花させるヒントをつかみましょう～



**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）

- 2020 7月14日（火）プラス思考の作り方 ～思いがプラスになると、人生もプラスに変わります～  
8月11日（火）不快を減らす生き方 ～不快の気持ちの対処方法を学んでみましょう～  
9月8日（火）幸せの作り方 ～幸せ、不幸せは自分が作っているのです～  
10月6日（火）心のコントロール ～コントロール力を高めて、思い通りの人生を！～



**桐生会場** 会場：桐生市勤労福祉会館 10:00～12:00（第3会議室）

- 2020 7月13日（月）自己成長のコツ ～自己成長とは幸せの領域を増やすこと～  
8月3日（月）夢を叶える方法 ～夢を叶えて、最高の人生を！！～  
9月14日（月）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～  
10月19日（月）人生を豊かにする ～豊かになる方向と方法をまなびませんか～（予定）



**佐久会場** 会場：佐久平交流センター 12:45～14:45（第2会議室又は第4会議室）

- 2020 7月18日（土）自分らしさを輝かせる方法 ～自分の強みを知って、オンリーワンになろう～  
8月22日（土）感情の上手なコントロール ～怒りや悲しむ私から、喜び嬉しい私へ～  
9月19日（土）“落ち込み”を克服する ～心がふさぐ原因を知り、自分が自分の味方になろう～  
10月17日（土）運の流れを味方につける方法 ～運の良い人には共通のポイントがあります～（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 080-5037-1556

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。