



# 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

- 2021 11月 1日（日）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～（第2集会室）
- 12月 6日（日）感情の上手なコントロール ～怒りや悲しむ私から、喜び楽しむ私へ～（第1集会室）
- 1月10日（日）“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～（予定）
- 2月 7日（日）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）



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13：30～15：30（会議室4）

- 2021 11月 7日（土）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～
- 12月 5日（土）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～
- 1月 9日（土）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～
- 2月13日（土）心と体の栄養 ～体と心の栄養は運動しているのです～



**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）

- 2021 11月 5日（木）強く頼もしい心づくり ～心はどのように強く成っていくのか～
- 12月 8日（火）自己肯定感を高める ～肯定感を高めれば、人生はとて豊かになります～
- 1月12日（火）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～
- 2月 9日（火）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！～



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

- 2021 11月 9日（月）楽しい人間関係づくり ～しあわせな人生には快適な人間関係は欠かせません～
- 12月14日（月）自信を育む ～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～
- 1月18日（月）エネルギーを高める ～やる気が高まり、心に余裕が生まれます～
- 2月15日（月）適応力を高める ～場に良い影響を与えられる人になる～（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）

- 2021 11月21日（土）人生を充実させるコツ ～一度しかない人生を自分らしく満喫させよう～
- 12月12日（土）聴き上手・話し上手 ～うまくいくコミュニケーションが見えてくる！～
- 1月16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！～
- 2月20日（土）魅力的な自分づくり ～生き活きと充実した人生が手に入ります～（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。