



# 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 3月8日（日） 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～（第2集会室）  
4月5日（日） 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！～（第1集会室）  
5月3日（日） 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～（第1集会室）  
6月7日（日） 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～（第1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 3月7日（土） 幸せの作り方 ～幸せ、不幸せは自分が作っているのです～  
4月11日（土） 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！～  
5月9日（土） 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～  
6月6日（土） 自己肯定感を高める ～肯定感を高めれば、人生はとても豊かになります～



**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）

- 2020 3月17日（火） 楽しい人間関係づくり ～幸せな人生には快適な人間関係は欠かせません～  
4月14日（火） 自信を育む ～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～  
5月12日（火） 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～  
6月16日（火） 適応力を高める ～場の良い影響を与えられる人になる～



**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 3月9日（月） 自分らしく生きるコツ ～自分の個性を大切にしましょう～  
4月20日（月） パワーアップのヒント ～パワーがアップすれば心地よさが増えます～  
5月25日（月） 人間関係を豊かにする ～楽しく、長く、幅広い人間関係の築き方～  
6月15日（月） 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す～（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 3月14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～  
4月18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～  
5月16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！～  
6月20日（土） 心と体の栄養 ～体と心の栄養は連動しているのです～（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

E-mail totalhuman\_sc2@ybb.ne.jp

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。