



# 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 7日（日）  | 仕事を楽しくする方法  | ～成績UP！収入UP！レベルUP！～（第10集会所）        |  |
|      | 12月 12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2集会所） |  |
| 2022 | 1月 16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）           |  |
|      | 2月 6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～（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 13日（土） | スマート人生     | ～いらぬものを削ぎ落とす～            |  |
|      | 12月 11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～ |  |
| 2022 | 1月 8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～        |  |
|      | 2月 12日（土）  | 自分を変える心の法則 | ～自分を知って、なりたい自分になる～       |  |

**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 16日（火） | 気力をあげる方法      | ～気力の素は自分の中～              |  |
|      | 12月 7日（火）  | “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る～ |  |
| 2022 | 1月 11日（火）  | 幸せをつかむ心の習慣    | ～間違った習慣と区別しよう～           |  |
|      | 2月 8日（火）   | 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～    |  |

**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 15日（月） | 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～        |  |
|      | 12月 13日（月） | 強く頼もしい心づくり  | ～心はどのように強くなっていくのか～         |  |
| 2022 | 1月 17日（月）  | ストレスなんか恐くない | ～ウエルカム、ストレス思考～             |  |
|      | 2月 14日（月）  | 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～ |  |

**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 20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！～ |  |
|      | 12月 4日（土）  | 自分らしさを輝かせる方法 | ～自分の強みを知って、オンリーワンになる～   |  |
| 2022 | 1月 15日（土）  | 人に信頼される力     | ～愛する力は愛される力～            |  |
|      | 2月 19日（土）  | 感情の上手なコントロール | ～怒りや悲しむ私から、喜び楽しむ私へ～（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。