



# 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

- 2021 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～（第2集会室）  
3月 14日（日） 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～（第2集会室）  
4月 4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～（第2集会室）  
5月 9日（日） ストレスなんか恐くない ～ウェルカムストレス思考！～（予定）



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13：30～15：30（会議室4）

- 2021 2月 13日（土） 心と体の栄養 ～体と心の栄養は連動しているのです～  
3月 13日（土） 気力を上げる方法 ～気力の素は自分の中にある！～  
4月 10日（土） 幸せをつかむ心の習慣 ～間違った習慣と区別をしましょう～  
5月 8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作る素～



**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 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！～  
3月 16日（火） プラスの人間関係づくり ～人間関係をプラスに出来れば力強い味方が増えます～  
4月 6日（火） 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～  
5月 11日（火） 性格改善 ～幸せがつくれる性格になるには～



**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 2月 15日（月） 適応力を高める ～場用に影響を与えられる人になる～  
3月 15日（月） 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～  
4月 19日（月） 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～  
5月 17日（月） 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！～（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 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はいります～  
3月 6日（土） 自信を育む方法 ～自信が高まれば、沢山のチャレンジができるようになる～  
4月 17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～  
5月 15日（土） 仕事を楽しくする方法 ～成績UP！収入UP！レベルUP！～



※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。