



# 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

- |      |          |             |                               |
|------|----------|-------------|-------------------------------|
| 2023 | 3月 5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4集会所）    |
|      | 4月 9日（日） | 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～（第4集会所） |
|      | 5月 7日（日） | ストレスなんか恐くない | ～ウエルカムストレス思考～（第3集会所）          |
|      | 6月 4日（日） | 素直な心の養い方    | ～心が素直になれば、人生は快適になる！～（予定）      |



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13：30～15：30（会議室4）

- |      |           |               |                        |
|------|-----------|---------------|------------------------|
| 2023 | 3月 18日（土） | 幸せをつかむ心の習慣    | ～間違った習慣と区別しよう～         |
|      | 4月 8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～  |
|      | 5月 6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つくる～   |
|      | 6月 11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～ |



**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）

- |      |           |           |                        |
|------|-----------|-----------|------------------------|
| 2023 | 3月 14日（火） | 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～    |
|      | 4月 11日（火） | 快適な人生づくり  | ～心で人生は快適にできる～          |
|      | 5月 9日（火）  | 性格改善      | ～幸せをつくれる性格とは～          |
|      | 6月 6日（火）  | 生きる力を高める  | ～パワーを高めて楽しい人生を味わいましょう～ |



**深谷会場** 会場：トータルヒューマンサポートセンター 13：00～15：00

- |      |           |                 |                          |
|------|-----------|-----------------|--------------------------|
| 2023 | 3月 15日（水） | 快適な人生づくり vol.14 |                          |
|      | 4月 12日（水） | 快適な人生づくり vol.15 | ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から |
|      | 5月 17日（水） | 快適な人生づくり vol.16 | 毎月お話し下さいます～              |
|      | 6月 14日（水） | 快適な人生づくり vol.17 |                          |



**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）

- |      |           |            |                            |
|------|-----------|------------|----------------------------|
| 2023 | 3月 11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～          |
|      | 4月 15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～ |
|      | 5月 20日（土） | 仕事を楽しくする方法 | ～成績UP! 収入UP! レベルUP!～       |
|      | 6月 10日（土） | 言葉の力を活用する  | ～人間だけが使う言葉を有効的に～（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 090-2544-4851

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。