



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

- | | | | | |
|------|-----|-------|------------|-------------------------------|
| 2024 | 12月 | 1日(日) | 幸せをつかむ心の習慣 | ～間違った習慣と区別しよう～ (第1集會室) |
| 2025 | 1月 | 5日(日) | 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～ (第1集會室) |
| | 2月 | 2日(日) | 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～ (予定) |
| | 3月 | 2日(日) | 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～ (予定) |



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30 (会議室4)

- | | | | | |
|------|-----|--------|-----------|----------------------|
| 2024 | 12月 | 15日(日) | 人に信頼される力 | ～愛する力は愛される力～ |
| 2025 | 1月 | 11日(土) | 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 | 1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～ |
| | 3月 | 8日(土) | 適応力を高める | ～場の良い影響を与えられる人になる～ |



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)

- | | | | | |
|------|-----|--------|------------|------------------------|
| 2024 | 12月 | 10日(火) | 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～ |
| 2025 | 1月 | 7日(火) | 決断力を磨く | ～決断力が高まれば人生の効率が良くなります～ |
| | 2月 | 18日(火) | 仕事を楽しくする | ～成績UP! 収入UP! レベルUP!～ |
| | 3月 | 11日(火) | 人生を豊かにする | ～豊かになる方向と方法を学びませんか～ |



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

- | | | | | |
|------|-----|--------|-----------------|-------------------------------------|
| 2024 | 12月 | 16日(月) | 快適な人生づくり vol.35 | ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から毎月お話し下さいます～ |
| 2025 | 1月 | 20日(月) | 快適な人生づくり vol.36 | |
| | 2月 | 17日(月) | 快適な人生づくり vol.37 | |
| | 3月 | 17日(月) | 快適な人生づくり vol.38 | |



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- | | | | | |
|------|-----|--------|-------------|---------------------------|
| 2024 | 12月 | 8日(日) | ストレスなんか恐くない | ～ウエルカム、ストレス思考～ |
| 2025 | 1月 | 19日(日) | 自己成長のコツ | ～自己成長とは幸せの領域が増えること～ |
| | 2月 | 15日(土) | スマート人生 | ～いらぬものを削ぎ落とす～ |
| | 3月 | 22日(土) | 自信を育む | ～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～ (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。