



10 / 5 土

心を ラクにする 心理学講座

【開催時間】14:00～16:00



悩みを解決する
ヒントを学びましょう!

仕事の悩みや家庭の悩み、人づきあいへの不安など、日常生活の中ですっきりしない「何か」を抱えていませんか？ストレスを抱えていても、対処法がわからない…という方も多いのではないのでしょうか。

今回の講座では、心理学の分野で用いられる「認知療法」をもとに、普段の生活の中での悩みを解決するヒントを、わかりやすくお伝えします。

- ◆日 程 10 月 5 日(土)
 - ◆時 間 14 : 00 ~ 16 : 00
 - ◆受講料 1000 円(資料代込)
 - ◆講 師 佐藤 真理子 氏
(盛岡ハートフルカウンセリング セラフィ 代表
心理カウンセラー)
 - ◆定 員 30 名(先着順)
 - ◆持ち物 筆記用具
- 【会場・主催】サンライフ盛岡

※申込開始:9月18日(水)14時から

お 申 込
・
お 問 合 せ

サンライフ盛岡

住 所:盛岡市仙北二丁目 4-12
電 話:019-635-9604
FAX:019-635-9601
メール:sunlife@iding.org