



ストレスに向き合う 心理学講座 ～「心の声」を聴く方法～



自分に合った ストレス対処法を 見つけよう!

「5月病」という言葉があるほど、5月はストレスを感じやすい時期と言われています。

心理カウンセラーと一緒に「ストレスを感じるしくみ」について学び、自分の心の声に耳を傾けて、自分に合ったストレスへの対処法を見つけましょう!

【持ち物】 筆記用具

◆日 程 **5月14日(土)**

※申込受付開始:4月20日(水)14時から

◆時 間 **13:30~15:30**

◆受講料 **1500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 **20名**(先着順)

◆持ち物 **筆記用具**

【会場・主催】サンライフ盛岡

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:019-635-9600
FAX:019-635-9601
メ-ル:sunlife@iding.org