



9 / 20 土

心を ラクにする 心理学講座



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、日常生活の中ですつきりしない「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 **9月20日(土)**

※申込受付開始:8月20日(水)14時から

◆時 間 **13:30~15:30**

◆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

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
メール:sunlife@iding.org