



こころが軽くなる 3つの方法



講師
日本カウンセリング心理学研究所
所長 高倉 恵子

こころとからだの健康セミナーvol.7

「なんとなくこころが重い・・・」「ここのところ、ずっと気持ちが晴れない・・・」そのようなとき、皆さんはどうしていますか。できるだけ気にしないようにする。前向きに考える努力をする。とか、でしょうか。

今回は、それでもあまり改善されない場合の対処法を、お伝えいたします。ちょっとした発想の転換で、自分を責めずに、効果的なこころのケアをすることができます。こころの痛みも、きちんと手当てをしてあげましょう。

2020年7月23日(木・祝) 午後2:00~3:30

会場 大宮ソニック市民ホール 4F 第1・2集会室
定員 200名
申込 住所、氏名を明記の上、E-mail、FAX または葉書にて下記まで
お申し込みください。
*定員を超えた場合のみ、数日中にお知らせいたします。
受付 午後1時30分より
参加費 500円

◆ 無料カウンセリング 同日開催 ◆

時間 午後4時00分~4時30分
会場 大宮ソニック市民ホール 4F 第1・2集会室 (講演会終了後)
受付 当日2時までに、受付時に申し込んでください。
1人30分 (5名まで)
カウンセラー 臨床心理士、認定カウンセラーなどの有資格者



主催 **日本カウンセリング心理学研究所**

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-780-7

TEL 048-650-6517 FAX 048-650-6514

E-mail info@jicp.jp http://jicp.jp