

あらゆる人間関係に役立つ

Self&Lifeコンディショニング 入門講座

自分を理解し、思考のクセを知り、受け入れ、自分自身をリードする技術とそれを継続・応用するトレーニング方法を学び、生き方を見直すきっかけ作りのできる講座です

✓ こんな悩みを抱えていませんか？

- ・自分軸がなく、他者のネガティブな感情が気になる
- ・家族関係、職場の人間関係がギクシャクしている
- ・怒り始めたら自分がコントロールできない、他者に八つ当たりする 等

入門講座内容



心ホッとコミュの中で講座を行っています

- ①自分自身を理解し、受け入れ、
自分自身を肯定的にリードする**セルフコンディショニング**
- ②職場や家族が楽しくなる**コミュニケーション術ライフコンディショニング**
- ③怒りなどの感情を上手にコントロールする**アンガーコンディショニング**

日時 7月23日(日)
入門講座 13:00-14:30 心ホッとコミュ 15:00-16:30

場所 京都市男女共同参画センター
ウイングス京都 2F会議室3
〒604-8147
京都府京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262
※駐車場はありません

受講料 入門講座 3500円/回
心ホッとコミュ 500円/回(講座参加者は無料)



Self & Life
Conditioning

お申し込み・お問合せ

一般社団法人Self&Lifeコンディショニング協会

TEL: 075-366-4191 FAX: 075-320-1779

携帯: 090-3359-2179 mail:info@self-life.jp

