

毎月1回

簡単な心理学と

1回のみ
参加もOK

メンタルケア実践講座

毎月1回みんなで、簡単な心理学を学び、日常の中で心のケアが出来るように、グループワークを中心とした実践講座です。

自己理解も深まり、周囲と良好な人間関係を築くことにも役立ちます。

日時	内容(多少変更する事があります)
9月24日(土) 15:30~17:30	コミュニケーション力と 自尊感情を高めるためのグループワーク
10月22日(土) 15:00~17:30	アドラー心理学と勇気づけワークショップ
11月12日(土) 15:00~17:30	簡単にバウムテスト(樹木画テスト)を体験してみよう(本格的な解釈は別料金になります)
12月3日(土) 12:30~14:30	様々な呼吸法と 内観療法を体験してみよう

以下のQRコードから
申し込みフォームに入力できます。
備考欄に参加希望の講座内容をご記入ください



2023年以降も毎月1回この講座は継続していきます。

実存的心理療法とロゴセラピー、ゲシュタルト心理学、マインドフルネス、その他グループワーク、ロールプレイング、読書会など色々な方法で、共に学び合います。

※ この講座は心理系の資格取得を目指す人や、心の専門家の為の講座ではありませんのでご注意ください。

【場所】 パレット柏(柏市民交流センター)

【問合せ】 rapport927@gmail.com

【料金】 1回 3,000円

【定員】 12名(毎回参加の方が優先されます)

【締切】 開催日の3日前までにお申し込み下さい

【講師】 公認心理師・キャリアコンサルタント ラポール代表 忽那美穂子

【主催】 柏市民活動団体「ラポールコミュニティ」

ラポール
コミュニティ
Rapport C

