

大好評！ 今日から使える！

# Neo メンタルケア学習会

～ 日常を楽に過ごすためのヒントを見つけよう！ ～

家庭や職場で起こるいつもの〇〇。イライラしたり、不安になったり、そのあとはいつも自己嫌悪。「あ～、このパターンどうすればいいの！」「いったい自分に何が起きているというのよ！」友人に聞いてみたり、自分なりに知恵をふりしぼるものの、なかなかしっくりするものがでてこない。

～\*～

当メンタルケア学習会はそんな方のための集まりです。18年間の心身のセラピー経験をもつセラピストによるファシリテートの元、その！自分に起きている〇〇！についてのヒントをご一緒に探っていきます。毎回メインテーマを用意し、そこからの自由な展開を楽しんでいきます。回を重ねるごとに、自分自身をすこし離れたところから見る視点が身についていきます。

10/26 (土) 13:30～15:30 (13:10開場)

Topic 富田林きらめき創造館 3Fスタディールーム1

[今回のテーマ]

近鉄長野線 富田林西口駅 徒歩5分 (旧 富田林公会堂)

「一対一の関係性を改善する」 ～ 自分が自由、相手も自由って～

◇ 次々回(12/7)のテーマ: 「今、この瞬間 自分自身が感じていること」～ 感じると減っていく～

◇ ファシリテーター: 辻野 忠 (NPO 富田林ハートセラピー協会代表 心理セラピスト)  
講座サポーター: 山田 朗子 (NPO 富田林ハートセラピー協会副代表)

◇ 参加費: ¥2,000/人(お菓子付) ◇ 定員: 8名(先着)



ホームページ

お申込み・お問い合わせ

主催: NPO 富田林ハートセラピー協会

<https://tonheart.jimdofree.com/>

☎ 090-9547-5179

tonheart333@gmail.com

