



# メンタルエモーショナルプラクティショナー (MEP) 講座



人間の持つ自然の感情（喜怒哀楽怖苦不安）について学び、  
その上でそれらのネガティブだと思われる感情の  
コントロール法を学びます



**現役心理カウンセラーだからこそ伝えられる！**

感情に振り回されることなく、上手に付き合っていくために、まず大切なのは、感情について"理解"することです。そこから日常において実践コントロール法を学ぶことで、上手に感情と寄り添うことが出来ます

当講座では、講座+エクササイズ（演習）を通して講座するだけではなく、学んだものを体験いたします。そのため、たった1日でもより深く学ぶことが出来ます

## MEP講座内容

1. "感情"についての理解
2. ネガティブだと思われる感情についての座学
3. ネガティブだと思われる感情の実践コントロール法

## この講座を受講すると！

- "感情"がどんなサインを伝えているのかを理解することが出来ます
- "感情"を理解することで、自分にしっかりと向き合うことが出来ます

## MEP講座時間及び金額

講座時間： 10:00～19:00（昼休み1時間から1時間15分程度挟む）

金額： 32,400円（税込・テキスト料・協会認定書込） / 再受講：10,800円（税込）

※2015年4月1日現在、コミュニケーションに関する国家資格は存在しません。私たちの協会では、高度なスキルを提供することが第一の目的であり、資格発行は参加者のモチベーション向上に役立てております。

◆開催日時： 2017年10月7日（土）10時～19時

※演習もありますので、終了時間が30分ほど前後する場合がありますご了承ください

◆開催会場： 函館地域交流まちづくりセンター（函館市末広町4番19号）

※会議室は当日案内にてご確認ください

### 【お申込み方法】

電話・メールにてお申し込み下さい。

TEL：080-5594-6480（担当：松前）

E-Mail：info@aplma.or.jp

### 講師のご案内



**東 一恵**

(社) 応用心理ライフマネジメント協会 理事

COT 認定心理カウンセラー

(株) 心理カウンセリングココ 代表取締役

専門分野：応用心理学

### 【問い合わせ先】

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会 札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

TEL：080-5594-6480 / Mail: info@aplma.or.jp / HP: http://www.aplma.or.jp