

“心理学×自尊感情・自己肯定感を高める”

～自分を大切にすることを見つめる～

自分のことを自分で大切にしていますか？

今“自尊感情や自己肯定感”が低いという言葉をよく耳にします。

人間性心理学のエッセンスを学びながら、
自尊感情・自己肯定感について理解してみませんか？

自分を大切にすることで自分だけの宝物に出会えます！

このような方にオススメなセミナーです

- 自尊感情・自己肯定感を高めることについて興味がある
- 自分を大切にすることについて学んでみたい
- 心に潤いを与えたい
- ゆっくり自分と向き合う時間を過ごしたい
- 自分の心に向き合いたい

残念ながら次のような方の受講参加をお断りしております。

- ・風邪はなく、マスクをつけて受講希望される方
- ・勧誘目的がメインの方
- ・他人の悪口を言う、平気で誹謗中傷する方

『安心』と『安全』の学びの場をつくるため、
ご協力をいただいております。

【講師のご案内】



東 一恵

(株) 心理カウンセリング・ココ 代表取締役

(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

金融・一般企業に勤務後、結婚・子育てを経て「組織」と「個人」の関係や、パートナーシップのあり方に興味を持ち心理学の道へ…。年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いたコミュニケーションやメンタルヘルス研修・講演を通して「自己肯定・他者肯定」の大切さを伝え、しなやかな強さを持って適応していくことを支援している。

【日 時】2017年11月30日(木)

19:30~21:00

【会 場】札幌エルプラザ4階 研修室2

札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター3階

【参加費】 2,000円

※前日までのキャンセルはキャンセル料発生いたしません。

【定 員】 12名

【申込方法】

メール・お電話・お申込みフォームのいずれか
にご連絡ください。

【お申込み方法】

電話・メール・お申込みフォームにてお申し込み下さい。

TEL: 080-5594-6480 (松前)

E-Mail: info@seed-pro.co.jp

お申込みフォーム:

<http://form.os7.biz/f/43c8df87/>



【お問い合わせ】

(株) シードプロ

札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

TEL: 080-5594-6480

HP: <http://www.seed-pro.co.jp>

