

マイフィジ®

# コミュニケーション講座

## オンライン講座

このような方におすすめな講座です

- ・人間関係って難しい
- ・コミュニケーションの大切を知りたい
- ・人とのコミュニケーションについて知りたい
- ・人と会話する時に緊張をする
- ・コミュニケーションが苦手
- ・自分のコミュニケーション力を高めたい



該当する方はこの講座を受講してください！

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、  
コミュニケーション向上につなげていきましょう！

この講座を受講すると得られるもの

コミュニケーション  
のポイント

＊概論＊  
＊知識＊

コミュニケーション  
のタイプを  
知る

＊ワーク＊

コミュニケーション  
向上につながる  
ストレッチ法

＊セルフケア＊

受講後、  
セルフケアが  
出来るように、  
ストレッチ動画を  
プレゼント！

日時：2022年5月13日（金）20：00～22：00

講義：Zoomにて行います

受講料：5,500円（税込・資料込）

※当日必要な資料はお申込みをいただきましたら、  
メールにてお送りいたします



講師：東 一恵  
（公認心理師・講師）

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・講演行う。

実践心理学ベースとした講座



講師：加藤 峻介  
（パーソナルトレーナー）

相手の生活に合わせた運動の処方得意とするトレーナー。セルフケアだけでなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

日頃から出来るストレッチ

【お申込み方法】

メールまたはQRコードにてお申込みください

Mail : info@aplma.or.jp



公式LINEアカウント登録  
お願いします



学びオンライン  
ショップサイト

＊お問い合わせはこちら＊

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会

☎ 080-5594-6480 / Mail : info@aplma.or.jp