

ネガティブ思考から肯定的思考を心と身体から!

オンライン講座

マイフィジ®

モチベーションUP講座

こんな人におススメな講座

該当する方はこの講座を受講してください!

- ✓ すぐネガティブに受け取ってしまう
- ✓ モチベーションが下がると上がりづらい
- ✓ 気持ちの切り替えが難しい
- ✓ モチベーションをあげる方法を知りたい



この講座を受講すると得られるもの

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

人はなぜネガティブ思考になるのか、モチベーションが下がってしまうのか

概論

ネガティブ思考から肯定的意図に！モチベーションUPスキル

ワーク

モチベーションUP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：2021年11月26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。セルフケアだけではなく、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