

わくわく心理学講座

～オンライン講座～

わくわく心理学講座では「心理学を身近に」をモットーに、心理学の基礎知識をわかりやすく学ぶ講座です。

各講座 3,500円（税込・資料込）

わくわく心理学講座

自分の心の仕組みの理解と行動コントロールで、モヤモヤやストレスを上手に整理し、活かしていきましょう！認知行動療法を基本としたシンプルなお心のトレーニングを身につけていきましょう。



自分の心の整え方 ～整理する・手放す・活かす～

* オンライン ZOOM講座 *

2022年1月26日(水) 20:00～21:30

【自分の心の整え方】

～整理する・手放す・活かす～

【開催日】

■ 2022年1月26日(水) 20時～21時半

申込みはこちら→



自分の心の仕組みの理解と行動コントロールで、モヤモヤやストレスを上手に整理して活かしていきましょう！認知行動療法を基本としたシンプルなお心のトレーニングを身につける！

わくわく心理学講座

ストレスを味方につける♪

* オンライン ZOOM講座 *

2022年2月16日(水) 20:00～21:30

ストレスについての正しい理解とマネジメント方法を学びましょう。ストレスとの上手な付き合い方を身につけて、ストレスのサインに気づける自分になる！

【ストレスを味方につける♪】

【開催日】

■ 2022年2月16日(水) 20時～21時半

申込みはこちら→



ストレスについて正しい理解とマネジメント方法を学びましょう！ストレスとの上手な付き合い方を身につけて、ストレスのサインに気付ける自分に！

わくわく心理学講座

自分も相手も尊重する コミュニケーション♪

尊重するってどういうこと？

お互いを大切にするコミュニケーション方法について一緒に考えてみましょう。アサーション(コミュニケーションスキル)を使ったコミュニケーションで、人間関係をより豊かに♪

* オンライン ZOOM講座 *

2022年3月30日(水) 20:00～21:30

【自分も相手も尊重する コミュニケーション♪】

【開催日】

■ 2022年3月30日(水) 20時～21時半

申込みはこちら→



尊重するってどういうこと？お互いを大切にするコミュニケーション方法について一緒に考えてみましょう。アサーションを使ったコミュニケーションで人間関係をより豊かに！



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