オンライン講座 マイフィジ®

自己肯定感講座



このような方におススメな講座です

- √自分の在り方について知りたい
- √自分に自信がない
- **⊘つい自分自身を否定してしまう**
- **⊘自分のことをネガティブに**捉えてしまう
 - ▽他人と比較をすることが多くて落ち込むことが多い
 - √自分自身を信頼して前進したい

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、 この講座を受講すると得られるもの 自分を知り、自己肯定感向上につなげていきましょう!

自己肯定感を 理解する

> *概論* *知識*

・自分の強みを知る

アップに

つながる

・幸せを感じる 行動週間

ワーク

自己肯定感 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2月19日(土)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。

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 処方を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