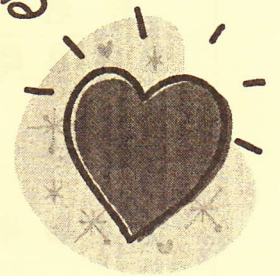


メンタルマネージメント(入門～実践)講座

- ・人前だと緊張して、話たい事が言えなくなる
- ・いつも悪い事ばかりが起こる気がする
- ・もっと自分らしさを出した生活がしたい



心(メンタル)のメカニズムがわかると
不安やストレスを上手に減らせます。

講座名	メンタルマネージメント入門講座 —いつでもプラス思考を身につけよう—
講座番号	G-03
講座内容	「人前で話しをすると緊張してあがる」「悪いことは、よく続けて起きる」「うまくいきそうだったのに、結局いつもと似た結果で終わった」こんな経験はありませんか？ これらはすべて心(メンタル)のメカニズムから生み出されます。不安やストレスを生み出す心のメカニズムを初歩から学ぶと「こう考えるとうまくいく」コツが身について、いつでもプラス思考が実践できるようになります！
講師	河口 紅 特定非営利活動法人さんぴいす エマジェネティックス認定アソシエイト
受講料	8,400 円(消費税含む) 別途登録料：1,500 円が必要です
日時	11/5、12、19、26 (土曜日 4回) 10:40～12:10
座 名	メンタルマネージメント実践講座
講座番号	G-04
講座内容	入門講座で学んだことを、実生活で本当に実践したい方のために実践編をご用意しました。頭で理解しただけでは、心のメカニズムはコントロールがきかないものですが、すぐに会社や家庭で応用できる方法として、コーチング力を高めることも出来ます。いつでもプラス思考を身につけることで、集中力をアップして豊かな人生をおくりませんか？
講師	河口 紅 特定非営利活動法人さんぴいす エマジェネティックス認定アソシエイト
受講料	8,400 円(消費税含む) 別途登録料：1,500 円が必要です
日時	12/3、10、17 1/7 (土曜日 4回) 10:40～12:10



申込書が裏面にあります(お電話での申込みはできません)

お問い合わせ・お申込先 園田学園女子大学 総合生涯学習センター

〒661-8520 兵庫県尼崎市南塚口町7-29-1

TEL:06-6429-9908 FAX:06-6421-7009

E-mail: syougai@sonoda-u.ac.jp