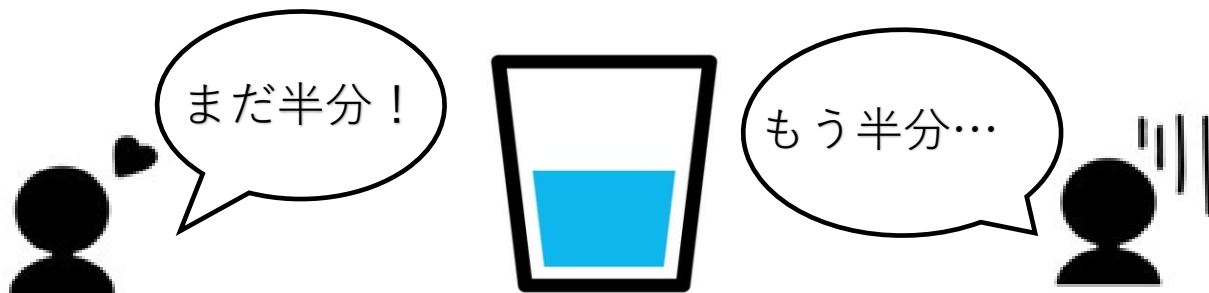


# ジブンアプリのアップデート(全2回) ～ ポジティブ心理学でさらに幸せ体質になる方法 ～



ポジティブ心理学とは、人間の強みや美德、前向きな感情を重視する心理学の一分野です。このセミナーでは、マーティン・セリグマン博士やチクセント・ミハイ博士の研究と理論を基に、日常生活でのポジティブな経験を増やす方法、人生に満足感をもたらす方法、より良い対人関係のためのコツを学びます。

(1回でも参加可能です)

第1回目 「ジブンの褒め方」

9月14日(土)

10:00～12:00

第2回目 「幸せの処方箋」

10月26日(土)

10:00～12:00

こんな方にオススメ

- ・いまの自分をさらに変えたい方
- ・さらに幸せな未来を築きたい方

場所

ソレイユさがみ セミナールーム5

定員 12名



講師：岸 克彦

(工学博士、JIPCC認定コーチ)

コーチング研修にて、延べ2,400名以上の

対人課題を解決してきました。

社会心理学と行動心理学が専門です。

「お問合せ・申込み」 ソレイユさがみ 8月19日(月)より受付開始

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内(イオン橋本店6階)

TEL: (042)775-1775

FAX: (042)775-1776 HP: <https://soleilsagami.jp/>

受付時間 : 9時～21時50分

「主催」 ソレイユさがみ(相模原市立男女共同参画推進センター)

指定管理者:特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら

「企画団体」 AKJコミュニケーション

