

こころ整うポジティブライフセミナー

頑張りすぎない 自分になる方法

日時： 10月31日(土) 10時から12時

定員： 15名

場所： セミナールーム 5

保育： 2歳以上の未就学児(要予約・無料)

「頑張りすぎない」が、これからの自分を支える力に！

仕事や家庭、地域活動など、さまざまな役割を担いながら、
「もっと頑張らなければ」と無理を重ねていませんか？

本講座では、ポジティブ心理学をもとに、

完璧を目指しすぎず、自分を認める心の習慣を学びます。

日々の小さな成長や楽しさに目を向けることで、

自己肯定感が高まり、心にゆとりが生まれます

自分らしく、イキイキと無理なく長く続けられる両立の土台を
一緒に育てましょう！



講師

岸 克彦さん

(社)JIPCC認定コーチ

《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）

《企画団体》 AKJ.Commu

《お問合せ・申込み》 ソレイユさがみ

〒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

