

女性のためのライフスキル講座第4回

今年中に見つけないか、幸せのレ・シ・ピ♪ ～人生の達人に学ぶ幸福への道～

「私は今幸せです」

そんな風に自信をもって言い切れる人はどのくらいいるでしょう。

とかく過去や未来に向けて使われることが多い「幸せ」ですが、
人生の達人たちは「今、ここ」の幸せを感じる事が大切と説きます。

今年も終わりにさしかかった11月、自分の幸せについて考えてみませんか。

本講座では、①アウシュビッツ収容所で生きる意味を見つけた心理学者の
V.フランクル、「幸福論」を書いたフランスの哲学者アラン、「幸せの国」として
知られる小国ブータン王国の価値観について学び、②自分の幸福度を測り、
③自分で見つける幸せのレシピをつくります。

女性であればどなたでもご参加いただけます。

講師：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）

受講料：2,700円 申し込み締切：10月31日（月）

日時：2016年11月6日（日）13:00-16:10

場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーンサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

