



女性のためのライフスキル講座第5回

さよなら 2016、ようこそ 2017！

～心の大掃除をして新年を迎えよう～



年賀状も発売され、「もうそんな季節？」と思っているあなた。
今年こそは気持ちにゆとりを持って年末、年始を過ごしませんか？
2016年を振り返って後悔したり、来る2017年には不安があったり。
そんなモヤモヤをスッキリさせて元気よく新しい年を迎えましょう。

本講座では、

- ①今年一年を振り返って満足度を自己評価し、
- ②やりたいことリストを整理し、
- ③新年の目標を具体的にイメージしてより実現可能な行動目標をつくります。
セッションの最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

ポジティブ心理学と時間管理のスキルをご紹介し、問題解決力を高めることを目指します。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）

日時：2016年12月17日（土）13：00-16：10

受講料：2,700円（申し込み〆切 12月10日）

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

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

