

ストレス知らずに生きる術

～新たな自分の見つけ方～

メンタルヘルス講座



できれば何歳になっても、イキイキと輝いていたいものです。日々のストレスに負けずに、心穏やかに生活するにはどうすればいいのでしょうか？心豊かに生きていくコツを“心の専門家”の臨床心理士の講師と共に学びます……

講師：竹田 伸子さん

臨床心理士
大阪彩都心理センター代表
甲南大学客員特別研究員



講座内容

- 「ポジティブ心理学」に学ぼう！
- いろいろなメンタル不調～どう切り抜ける？
- ストレスに負けず、心を元気に保つコツ
- コミュニケーションが予防に ～傾聴スキルをアップ！～

- ・とき： 2018年1月21日(日) 午後1時30分～3時30分
- ・場所： 大阪狭山市立公民館 多目的室
- ・参加費： 500円 ・定員： 20名（応募多数の場合抽選）
- ・締切： 12月25日

お問い合わせ 大阪狭山市立公民館 072-366-0070