

# ストレスに負けない生き方・考え方を学ぶ

## ～うまくいかない自分から抜け出すために～

### ★目的

生きている限り、ストレスから逃れることはできません。できるだけ上手にストレスと付き合う方法を身につける必要があります。そのためには、なにより自分を深く理解することです。信頼性の高い交流分析療法の理論に基づく、性格診断で本当の自分の姿に気づき、うまくいかない自分から抜け出す方法を学びます。ストレスをコントロールし、自分らしく、生き生きとした人生を歩みましょう。

### ★概要

1. 信頼性の高い交流分析療法とは
2. 性格診断で自己理解を深める ～心理テストを使って～
3. 対人関係で起こりやすいパターンを学ぶ
4. うまくいかない自分の改善方法
5. 性格とストレスの関係性
6. 効果的なストレス発散法

★日時 平成28年2月23日（火）午後1時30分から3時30分

★会場 東海市立商工センター 3階 中会議室

★定員 30人（定員になり次第締め切ります）

★受講料 無料

★講師 NPO法人コアカウンセリング支援協会  
理事長 宮崎 勝博 氏

★申込み 平成28年1月5日（火）午前9時から  
商工センター ☎0562-33-7772へ