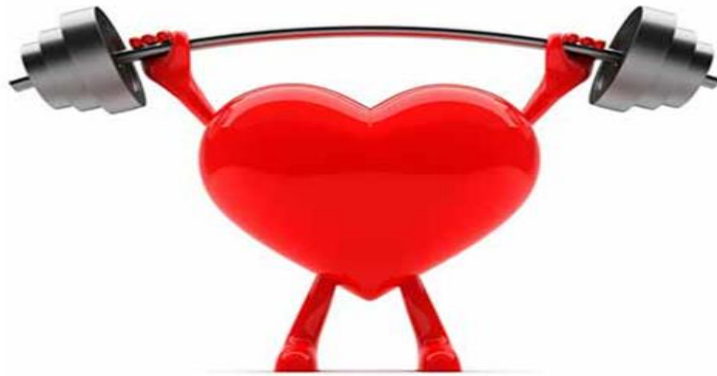


自分を知る心理学ショートセミナー

こころの筋トレ

～レジリエンスの重要性～



「全てのものを失っても耐えられる心。また出直せばいいと思える強さ。何事にも動じない自分。

そうした内面のしなやかさを持つことが、幸せな人生を歩む上での糧になる。」 柳田邦男

感情に 向き合う	令和2年	★自粛≠委縮 私達自身が何をどう感じているのか？を自覚
	11月1日(日) 14:00 ~ 15:30	★人体の5つのセンター 受け取る印象のエネルギー対処法 ★表現力 感情の砂漠に陥らないためのカギ ★危機や葛藤、恐れに関する感情をいかにして乗り越えるか

※感染防止対策を講じて開催いたします。

参加者への注意事項については裏面をご覧ください。

講師： 宮崎 豊子 C.E.A. (セア) 自己認識研究センター講師

場所：あすてっぷ KOBE(神戸市男女共同参画センター) 2階 セミナー室3

主催： C.E.A. (セア) 自己認識研究センター

場 所：あすてっぶ KOBE（神戸市男女共同参画センター）2階 セミナー室3
 対 象：ご興味のある方なら、どなたでも 定 員：27名（先着順・要予約）
 参 加 費：無料 一時保育：なし

申込方法：電話・Eメールで、お申し込み下さい。

（①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 をお知らせ下さい）

申込・問合せ先：C.E.A.（セア）自己認識研究センター 090-8160-5109 宮崎まで

電子メール：ceakobe_jikoninshiki@yahoo.co.jp 令和元年9月18日（金）より受付開始

考えに 向き合う	令和2年	★真の現実とは対照的な主観的想像
	11月8日（日）	★脳とマインド、素晴らしい「指令センター」のほずが…
	14:00 ~ 15:30	★繰り返される無分別な考えを適切に扱う必要性
	青少年会館	★困難を最小限のものとする力：レジリエンスを盾に

【グループ紹介】男女が個人として、家庭や職場、立場を自覚し、周りの人々と協力して行くことを目指します。「自己認識の心理学」を通し、各自が自分自身と向き合いながら、心理の動きを分析し、人生の様々な経験を理解に導くことで、日常に還元するべく研究しています。

また、私達人類がどう生きてきたのか、過去の足跡、古代文明や歴史から学ぶ「人類学」をベースに、地球、宇宙といった広い視野から見て私達がどういう存在で、いかなる可能性を秘めているのかも含め、より良い人間関係を築けるよう活動しています。

《ご参加いただく皆様へ》

来館前には、体温を測定いただき、体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

■来館時に体調の確認を行っています。

■施設内では、必ずマスクを着用してください。参加者同士で大声での会話はお控えください。

あすてっぶ KOBE（神戸市男女共同参画センター）

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番3号

TEL：078-361-6977

（火～土曜 9:00～18:00/日曜・祝日 9:00～17:00）

休館日：月曜日・年末年始（12月28日～1月4日）

【交通】

- ・JR「神戸駅」徒歩7分
- ・神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分
- ・神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分
- 「ハーバーランド駅」徒歩7分

