

48歳±5歳の女性対象 あなたのための心理学

「子ども」「夫」「家事」「人間関係」「仕事」「健康」「美しさ」「親のこと」…たくさん葛藤を抱えて多忙な48歳±5歳の女性の皆さん。女性として魅力的だし行動力もある。いろんなことができる自信もある。けれども原因の分からないイライラやモヤモヤ、不調に悩んでいませんか？

「もう若くないから」とか、「今でも十分幸せだから」とモヤモヤする自分をなだめようとして「自分は何もできないから」と自分の価値を下げて納得しようとしてはいませんか？

確かにあなたの身体や環境は、変化はしています。けれども20代や30代には持っていなかった知恵と魅力、そして十分な経験をあなたは手に入れているのです。

今のあなたの個性や魅力を生かしていくために、自分のために時間を使ってみませんか。

開催要領 参加要領

- 🌻 開催場所 ワイズヒューマンサポート研究所内サロン
- 🌻 日 時 初回9月30日（木曜日）10時-12時
2回目以降 基本的に第3木曜日の10時-12時
- 🌻 参加料 一回 3,000円
- 🌻 募集人数 6名 （最小催行人数 2名）
- 🌻 参加条件 以下のいずれかの条件を満たす方
 - ① 48±5歳の女性で、今より一歩前に進みたいと思っている方
 - ② 48±5歳の女性で、ポジティブな心理学に興味のある方
- 🌻 参加申し込み方法
[お申し込みサイト→](#)

WSの概要

レクチャー&グループワーク
1時間30分

シェアワーク
お茶とお菓子付き 30分

- 🌻 レクチャーとグループワーク
レクチャーの内容は次ページの内容になります。
内容資料はお渡ししますが、ノートなどは自分でご用意ください。
- 🌻 グループシェアワーク
今日聞いたことの中で質問したいことや、日々ちょっと感じていることを話す時間です。
（コロナが落ち着いたら）お茶とお菓子を囲んでゆったりお話ししましょう。
- 🌻 希望される方はオプションで臨床心理士によるカウンセリングを対面またはオンラインで受けていただくことができます。このオプションの料金は@5,000/ 50m です。



開催日とレクチャー内容

レクチャー内容は都合により変更になることがあります

開催月	予定日(曜日)	レクチャー内容
2021年9月	30日(木) 済	心理学にできることと、あなたの個性
2021年10月	21日(木) 済	人との距離、あなたのコミュニケーションの特性
2021年11月	19日(金)	自分を理解し、自分の強みを発見しよう(予定)
2022年1月		自分のコミュニケーションスタイルと家族の人間関係について考えてみよう(予定)
2022年2月		コミュニケーション上手を目指そう(予定)
2022年3月		怒りと上手に付き合えるようになろう(予定)



講師 安田淑恵 YASUDA Yoshie

臨床心理士 公認心理師 キャリアコンサルタント
 名古屋大学大学院博士前期課程修了(臨床心理学)
 専門: コミュニケーション メンタルヘルス

心理学には、知っていれば気持ちになる知識や、一歩前に進むために役立つスキルがたくさんあります。けれども皆さんが今いらっしゃる環境の中でそのスキルを使いこなすためには、ご自分の個性に合わせたちょっとしたコツが必要です。

女性にとって48歳±5歳頃は、いろいろな変化がある年齢です。このワークショップではこの年齢の女性に知っていただきたい知識やスキルを選んで、レクチャーとワークを通して明日が今より少し楽しくなるコツをお伝えしていきたいと思っています。少人数のワークとなりますので、楽しんでご参加ください。



主催

ワイズヒューマンサポート研究所

mail info@wise-hs-lab.com

協賛

株式会社名古屋EAPセンター

mail: info@nagoya-eap.com