

うつ体質の

自分を

変える！

実践講座 個人レッスン

あなたは いくつ該当しますか？

11月新規
特別
キャンペーン

- 仕事など、100%以上仕事が出来ていないと自分が怠けているように思う
- 何かの出来事が起こると 不安や 心配で 何もできなくなる
- このままではいけないと思いながらも 何をして良いかわからない
- 自分を追い込んでしまい、いつも何かに追われている
- 自分の思考はネガティブで、これではいけないと思いながら何もできない
- 物事を判断する時、0か100か または 白か黒かなど はっきりしないと嫌だ
- 他人から言われたことが とても気になり 何かをするときは常に、他人が気になる
- 何か 始める時には、いつも自信がなく始められない
- どうせ私なんかと 口癖の良いに言うてしまう
- いつも心の中には、不安と心配でいっぱい

該当項目を 変えるチャンス ！

**ここから抜けると あなたの未来はどんな素敵な未来になりますか？
何もしなければ、未来は今と同じ！**

**カウンセリングルームで実践している内容をセミナーとしてお届けします。
個人向けの特別レッスン**

カウンセリングルームを訪れたクライアント様や企業等で実際に対応してきた方法を、わかりやすくまとめた、実践講座です。

講師のレクチャーやそのレクチャーからの実践項目をあなたのために進めていきます。

主な内容

『上手く行かない思考パターン(悪循環からの脱出)』『思考を変え行動を変える』

『物事のとらえ方を変える』『悪いイメージを変える』『心を安定させる スイッチを作る』等

レベル段階に応じて ステップアップ形式にて、レッスンを進めていきます。

カウンセリングルーム 株式会社メンタル・パワー・サポート

滋賀県大津市粟津町2-64-102

mail: info@kokoronochiara.com

電話 077-534-2223 FAX077-534-5800



うつ体質の

自分を

変える！

実践講座

個人レッスン



『うつ体質を自分で変える』プログラム講座

目的 今の自分自身を より楽に より前向きに 自分でコントロールする
参加条件 このプログラムは、自分が変わりたいと考えておられる方のコースです。
決して強制や無理やり何かをする講座ではありません。
変わりたいと思われる方のみご参加ください。

講座内容

- 1 基礎コース (考え方) 1.5時間 × 3回 コース** ~~参加費 ¥50,000 (再受講費 ¥5,000)~~
11月キャンペーン価格 50,000円 → 25,000円
① 『上手く行かない思考パターンを知る』
② 『気づく力 自分の思考 行動パターンを 知る』
③ 『物事の捉え方が 変わることを知る』
- 2 実践コース (実践中心) 1.5時間 × 5回コース** ~~参加費 ¥160,000 (再受講費 ¥10,000)~~
11月キャンペーン価格 160,000円 → 80,000円
① 『今の 自分を知る 現在地を知る』
② 『ここを 安定させる スイッチを身につける』
③ 『悪いイメージ 良いイメージを 自分でコントロールする』
④ 『気づく力 自分の思考 行動パターンを 知るⅡ』
⑤ 『ケーススタディ 自分の上手くいかないパターンを変える』
- 3 応用コース (ケースに対応する) 1.5時間 × 7回 参加費 ¥200,000 (再受講費 ¥15,000)**
11月キャンペーン価格 200,000円 → 100,000円
① 『セルフコントロール 自分への質問』
② 『ケーススタディ 上手く行く自分のパターンを知る』
③ 『不安 心配への対処』
④ 『未来の自分への 課題を考える』
⑤ 『今の 自分を知る 現在地を知るⅡ』
⑥ 『ケーススタディ 自分の周りのうつ体質とのコミュニケーション』
⑦ 『この1年を振り返る 自分の成長を知る』

*** 2016年11月 スタート記念 個人レッスン 特別価格キャンペーン**

カウンセリングルーム 株式会社メンタル・パワー・サポート



滋賀県大津市粟津町2-64-102

mail: info@kokoronochiara.com

電話 077-534-2223 FAX 077-534-5800