2022

ストレス・マネジメント講座

―もっと健康で幸せになれる―

１．ストレスに対する考え方が変わる
２．ストレスは人を成長に導く
３．ストレスは人を強くする

【開催日程】

月曜・午前 10 時～12 時の部

１１月　７日、１１月１４日、１１月２１日、
１１月２８日、１２月　５日

金曜・午後 19 時～21 時の部

１１月１１日、１１月１８日、１１月２５日
１２月　２日、１２月　９日

※各日程定員５名（定員になり次第締め切りとなります）

各日程同じ内容の講座です。上記よりご都合のよい日程をお選び下さい。

★各クラスに講師との個人セッションがあります

■受講料：５,０００円（税込み）

■講師：高木裕樹（トータル・カウンセリング・スクール講師）