

Dr'sカウンセラー流女大学

『新・大人世代… ココロとカラダのインナーマッスルに磨きをかけよう!』

講座概要

激変する時代の中で、大人世代の生き方も新時代を迎えています。年齢を重ねるほど『筋肉』が必要なのと同時に、心にも『筋肉』が必要なのです。心の筋肉は老化を跳ね返します！心の筋肉は笑顔を生み出し、笑顔は意欲を呼び、行動することでさらなる笑顔を生み出します。ココロとカラダのインナーマッスルを鍛えて、新・大人世代を揺らがずとらわれずHappyに生きることで、自分にも自分の大切な人たちにも幸せの良循環を引き起こしませんか。ワーク形式で良循環を体感しながらインナーマッスルを鍛えて、新・大人世代に輝く女性を目指しましょう！



担当講師



盛矢 澄香
【本学非常勤講師】

第1回 5月18日 (月) 13:05~14:35

オリエンテーション
新・大人世代に生きる私たちの学び方

第2回 6月1日 (月) 13:05~14:35

『ココロ』のインナーマッスルが
揺らない自分を創る！

第3回 6月15日 (月) 13:05~14:35

『ココロ』のインナーマッスルの鍛え方

第4回 6月29日 (月) 13:05~14:35

ココロを支えるカラダのインナーマッスルを
鍛えるために必要な食と運動

第5回 7月13日 (月) 13:05~14:35

新・大人世代のコミュニケーション術

第6回 7月27日 (月) 13:05~14:35

まとめ
5倍の笑顔で幸せ良循環を巻き起こす！

対象者 新・大人世代を生きる女性
(人生を前向きにとらえ、若々しくありたいと願う女性)

定員 20名

会場 本学(教室は、後日送付する受講証をご確認ください。)

受講料 6,000円

その他 講義は全て体感ワーク形式で進み、グループカウンセリングも入ります。
講義前、ご希望の方は学内カフェ(実費)にてアフターフォローも可能です。

申込締切 4月15日(水)

振込締切 4月24日(金)