

もっと楽しく、生き活きと過ごしたいと思っているあなたへ

セルフコンパッションセミナー

セルフコンパッションとは、「自分へのおもいやり」や、「ありのままの自分を受け入れて認める」と言われています。このセミナーでは、ワークを通して「自己理解」をし、よりよく生きていく考え方を身につけます。

プログラム

- あなた自身は、どうやって創られたのか。自分について理解しよう
- 幸せに気づく心のあり方 自分の中の自分との正しい会話 マインドフルネス
- 輝く未来をつくろう

日時 2021年(令和3年)3月20日 土

13:30~16:30(受付13:00)

会場 沖縄県男女共同参画センターているる

那覇市西3丁目11番1号 098-866-9088

定員 10名

参加費 5,500円(当日支払いOK)

主催

オフィスキャリアール

<http://officecarriere.com>

セミナー参加申込書

ご記入の上、FAX・メールにてお申し込み後下記に入金をお願いします。

☆FAX(098)944-8075 ☆メール r_onaha@image.ocn.ne.jp

振込先:琉球銀行 南風原支店 普 0465998 名義 オフィスキャリアール オナハ リナ

◆お名前

◆TEL

FAX

Eメール

講師：小那覇りな

(オフィスキャリアール代表)

講師やカウンセラーの経験から、セルフコンパッション能力が、生きる力になると感じています。

皆さんが知らない自己の世界を知ることにより、新しい世界が見えてきます。

一生に一度は参加してほしいセミナーです。

参加者の声

- ・自分自身の性格は社会や親からの影響が強いということを知り、自分は自分で創ろうと思いました。
- ・参加してから少し時間は経ちましたが、その時に書いていたことが、その通りになっていたのでびっくりしています。何度でも受けたいと思いました。
- ・参加するだけで元気に明るく、なりました。

お問合せ 090-1179-9965 小那覇 お気軽にご連絡ください