

感情のメカニズムを知って

セルフマネジメント

に活かす

オンライン開催

2.9.fri 12:00-13:00

こんな方におすすめ!

他人の
発言や行動で
傷付きやすい

感情的になり
やすい人が
身近にいる

気持ちを
切り替える
のが苦手

つい
イライラ
してしまう

仕 事やプライベートで、自分や相手の感情に振り回されたことや、「自分の感情をコントロールできたらしいのになあ」と思ったことはありませんか？
人と人とのつながりの中で生きている私たちは、感情の影響を受けて考えたり行動したりします。
ですから、感情のメカニズムを理解することは、自分

の考えや行動をマネジメントするのにとても役立つのです。このセミナーでは、私たちの感情がどのようなメカニズムで起きているのか、ストレスや不安などのネガティブな感情を少しでもポジティブな感情に変えるために何ができるのか、心の専門家がお話します。

開催
日時

2024年2月9日(金曜日)
12:00-13:00

開催形式: オンライン
(Zoom/アーカイブ配信あり/事前質問あり)

参加
対象

健保組合の組合員全員

申込
方法

セミナー申込フォームより
お申し込みください。
※申し込み期限2/8(木)まで

＼お申し込みはコチラ／



<https://forms.gle/qGvUK9pzZDzZTnh2A>



講師

戸田 さやか
Sayaka Toda

公認心理師・臨床心理士
(株式会社ファミワン)

公認心理師・臨床心理士・生殖心理カウンセラー。
性や生殖補助医療の専門知識を用いながら、カップル・家族の心理支援を行っている。ファミワンではユーザー対応やサービス設計を担当。

まずはLINEでお友達登録！
登録すると、
お得なお知らせが届きます。

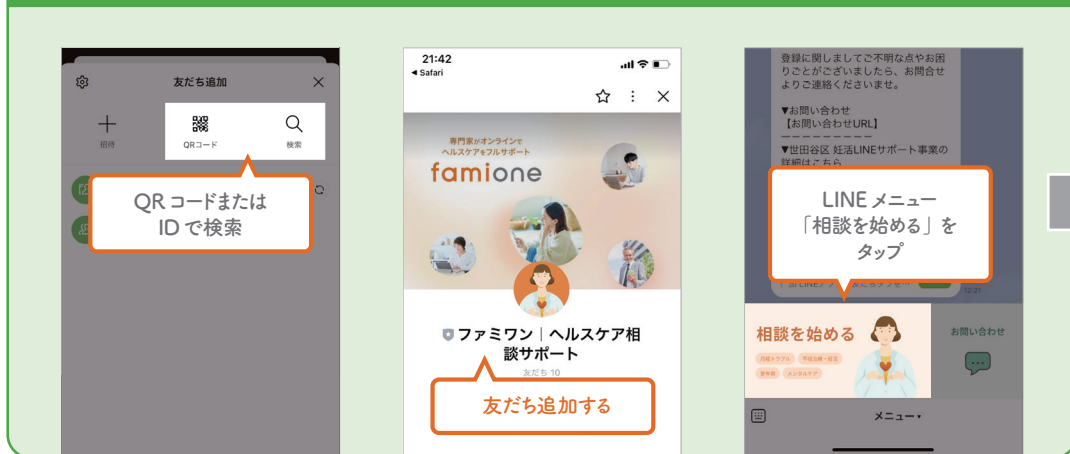
▶ LINE ID @famione-support



オンライン相談
無料クーポンコード

WHIKENPO

STEP 1 LINEの友だち追加



STEP 2 会員登録



STEP 3 チェックシート



STEP 4 クーポンコード



テキスト相談とZOOMでの通話相談が選べますので、用途によってご利用ください

①テキスト相談



②ZOOMでの通話相談

