～ 他者中心（焦点）より、自分中心（焦点）。
五感を味わって満足をつくる ～

自分中心心理学講座

「もっと早く知りたかった！」
目からウロコの心理学

こんなお悩み解決します！

- ☑ 我慢しなければ、と思っても、結局あとで爆発してしまう…
- ☑ 周りに合わせすぎてもうヘロヘロ…
- ☑ 自分を責めて、クヨクヨしがち…

どんなふうに役立つ？

受講者の声…『こんな考え方があったなんて、もっと早く知りたかった！！』
『腹も立たないし普通に接することができた自分にビックリ！！』
『頭と体がバラバラな生活を改善するきっかけにしたい』

参加者の方へ3つのお約束

◆楽な体の使い方がわかるので、リラックスしやすくなります
◆言葉を呑んだり、喧嘩腰の言い方をしてしまったりといったことが減ります
◆ストレスを引きずりにくくなるので、メンタル不調の予防や改善が期待できます

「自分中心心理学」とは

東京在住のカウンセラー石原加受子氏が開発した心理学の流派。
「体感」「思考」「感情」「行動」をトータルに扱う。著書は心理学を中心に数十冊。累計100万部超。今回は、学生時代より同氏に師事し、「自分中心心理学ライフデザイナー」の呼称を許された茂木則之がご紹介します。

1．開催日：２０１９年7月19日(金) １３：３０～１６：３０

2．会　場：群馬県勤労福祉センター　第４会議室（２Ｆ）

3．講　師：茂木　則之　氏(茂木労務管理事務所長、㈱シイビイシー代表取締役)

4．受講料：会員　５，０００円　　一般　８，０００円

5．締め切り：２０１９年7月１２日　※期限後はお問い合わせください

茂木　則之　氏

社会保険労務士、産業カウンセラー、自分中心心理学ライフデザイナー

昭和５１年前橋市生まれ。駒澤大学文学部社会学科心理学コース卒業。平成１６年社会保険労務士登録。平成１９年茂木労務管理事務所所長。平成２５年産業カウンセラー登録。現在、ヘルパー派遣会社、介護施設等で労務アドバイザー。

講演実績：「メンタルヘルス不調の予防と対策」「リラックスと継続力を創る自分中心心理学」「心理学の技法を活用した部下への接し方」「労務監査と最新助成金」「アサーションでストレスの少ないコミュニケーションを！」「労働法改正と障碍者雇用給付金、やる気を出す報酬の与え方」等

セミナー開催実績：「これで安心！労働法改正　総ざらい」「やるなら今でしょ！労務監査で安心経営」等

【プログラム】

◇　自分中心心理学って何？
◇　「自分中心」と「他者中心」
◇　「自分中心」と「自己中心（エゴイズム）」の違い
◇　「自分中心」と「仕事」
◇　「体感」⇒「思考」⇒「感情」⇒「行動」
◇　ワーク紹介
◇　「幸せ」が面倒くさい
◇　選択の責任
◇　「第一の感情」と「第二の感情」
◇　できる所からやる。味わう。

自分中心心理学講座【受講申込書】

■FAX:027-289-0038又はE-mail:gpc@vi.sunfield.ne.jpにてお申し込みください■

組織名				
所在地		〒		
TEL			FAX	
E-mail				
会員区分		1. 一般　2. 生産性本部会員　3. その他　(○で囲んでください)		
派遣ご担当者　お名前			ご所属/役職	
備　考				
参加者	お名前		所属	
	お名前		所属	
	お名前		所属	