

女性のためのメンタルヘルス講座

こんなことをやります

① 感情コントロール～イライラからの卒業

思考のクセを確認し、
「怒り」や「イライラ」の正体を見つけましょう。
毎日、ご機嫌なあなたは、もっともっと魅力的になるはず。
職場での人間関係、接客、夫婦、親子関係にも役立ちます。
男性と女性の脳の違いを理解し、
感情を上手に伝えられるようになりましょう。

② 心を開くスキンシップ～癒しのハンドマッサージ

ハンドマッサージは気軽にできるコミュニケーション技術。
爪をぴかぴかにする方法やハンドパックもやります。
まずは自分を癒すことも、とても大切なメンタルヘルス。

「ストレス社会」といわれる昨今、メンタルヘルスは、企業として是非とも取り組まなければならない課題です。

今回は、家庭・職場・地域とさまざまな場面でがんばっているみなさまに、取り組みやすいメンタルヘルスの方法についてご提案します。

また、「体からアプローチするメンタルヘルス」として、すぐに覚えられて効果の高いハンドマッサージの実習を行います。



講師ギルド Powerful Woman

代表 東 順子

副代表 中川 歩美



東 順子(ひがしじゅんこ)

講師ギルド Powerful Woman 代表/
NPO 法人日本セラピー普及会代表/
施術室優しい手代表/
講師育成インストラクター・身体づ
くりインストラクター・施術者



中川 歩美(なかがわあゆみ)

講師ギルド Powerful Woman 副代表・
教育担当/フラワーストック代表/
アコムパートナーズ代表/フラ
ワーデザイナー、アロマセラピスト、
プライダリアルアドバイザー

受講生全員に特別プレゼント

施術室優しい手開店 12 周年感謝企画

ハンドマッサージ教材セット

- ・マッサージクリーム
- ・プロ用爪ヤスリ
- ・プロ用爪みがき
- ・ハンドパック用手袋
- ・冊子「からだはもっと楽になる」
東順子著/NPO 法人日本セラピー普及会刊



通常販売価格 700 円(税別)/1セット