

★2012年4月から新しい講座をスタートします！

加倉井さおりの 小さなことにクヨクヨしなくなる！ 実践講座

こんなあなたに…

- ついクヨクヨしてしまう
 - すぐに自分を責めてしまう
 - 物事をマイナスでとらえてしまう
 - 人と比べてしまう
 - 自分に自信が持てない
 - 毎日をもっと元気に過ごしたい！
 - 本は読んだけど、なかなか実践できない
- ……クヨクヨしてしまうことって、誰にでもあることです。
でも、人はいつからでも変わっていくことができます。
あなたはどんな自分になりたいですか？



実践講座では、毎月1回、3回1コースで、「小さなことにクヨクヨしなくなる本」に書かれている内容を、皆さん自身が実践できるようになる講座です。
少数人数で、個別のケースに合わせて、講座をしますので、具体的に分かります。



■開催日・内容 *いずれも時間は13時30分～16時

第1回 平成24年4月27日(金)

【自己分析っておもしろい！自分を知り、もっと自分を好きになる】

第2回 平成24年5月18日(金)

【心のクセを変えるコツ～クヨクヨからスッキリへ】

第3回 平成24年6月15日(金)

【人間関係の悩みをラクにするコミュニケーション術】

*毎回の講座で、具体的な参加者の方の事例を取り上げます。

*講座期間中、加倉井さおりの個人セッション(30分)が1回無料で受けることができます。

■場所 みなとみらい桜木町セミナールーム

*お申し込みいただいた方に詳しい場所をお知らせします。

■定員 12名(申し込み先着順) *1回ごとの参加も可能です。

■受講料 35,000円⇒開講記念価格 25,000円(3日間分)

*講座1回参加料 10,000円 (税込・資料代・1回の個別セッション含む)

*3日間ご参加の方には、サイン入り著書&CD(5000円相当)をプレゼント！

【講師プロフィール】

加倉井 さおり(かくらい さおり)
株ウェルネスライフサポート研究所
代表取締役

保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ

【著書】

小さなことにクヨクヨしなくなる本
(かんき出版)

【講師プロフィール】



加倉井 さおり(かくらい さおり)
株式会社 ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役
保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ
<http://www.wellness-happydream.com>

【著 書】 小さなことにクヨクヨしなくなる本 (かんき出版)
【音声 CD】 人生のロールモデルシリーズ No1
「笑顔で元気で幸せになる仕事術」
【取材記事】 日経 WOMAN (2012年3月号) 他

- 心理相談員・保健師として18年財団に所属し、企業や自治体を中心に講演やカウンセリングを実施。これまでの講演実績は1500回以上になる。
- 2010年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。
主に、メンタルヘルスやコーチング、コミュニケーション、健康づくりなどをテーマにした講演や研修を担当しており、働く女性、主婦、企業の管理職、議員、教職員など幅広い層からの講演が絶えない。企業・自治体におけるメンタルヘルス研修の実績も多数ある。
- 仕事の依頼は、ほぼ100%クチコミ・紹介であり、リピート率も98%と非常に高い。
これまでの受講者アンケートでは、「とにかく、元気が出た」「また是非聴きたい！」「時間があつという間だった」「すぐに実践できる」「前向きになり、勇気が湧いてきました」などのお声が多数寄せられている。
- 「笑顔になる、元気になる、幸せになる講演・研修」がモットー。
参加、体験型の講演・研修が好評。
「心とからだと生き方を整えて、自分らしく輝く人を応援したい」と全国で活動している。
プライベートでは3児の母でもある。

●申し込み先 株式会社ウェルネスライフサポート研究所

【メール】 info@wellness-happydream.com

【ホームページ】 <http://www.wellness-happydream.co>