



セルフチェック 体験&説明会

kunこころの宮総合カレッジ主催

セルフチェックコース 第13期生募集 体験&説明会

知らずしらずに、自分の心に鎖をつないでいませんか？

小さな荷物も、重なると大きな荷物になります
荷物を抱えてしまっていることに気づかずにいると
うつ病予備軍に……

荷物をおろし、**自分を解放する**と健康を取り戻すことができます

ストレスの原因となる

自己抑制は、幼少の頃の両親との関係や環境が深く影響している
ことに早く気付きましょう **メンタルヘルスケア** が必要です

心身共に健康であるためには

自分の生き方の癖、考え方の癖に気づき、いらないものは手放す
実践方法を学び、何があっても自由な心で**輝いている自分**を築いて
いきましょう

体験会 日程 参加費：1,000 円(要予約)

日曜 ①13 時～14 時 30 分 ②15 時～16 時 30 分

4 月 30 日・5 月 3 日 (①②選択)

体験会に参加し申込された方 5,000 円引き

*体験希望日程が合わない方はご相談ください

このような方にお勧め

- 気分の浮き沈みが激しいのでコントロールしたい
- 自分の魅力を最大限に発揮したい
- 自己アピールする方法を知りたい
- 生き方の癖、考え方の癖を知り改善したい
- 家族のメンタルケアができるようになりたい

① セルフチェックコース 受講料金：2 時間×6 回 45,000 円

	日曜 13 時～15 時 15 時 15 分～17 時 15 分	カリキュラム
1	30 年 6/17	心理テストで、生き方、考え方の癖を知る
2	6/17	人との関わり方を良好にする方法
3	7/8	コミュニケーションを阻む問題を見つける
4	7/8	コミュニケーション力をつける傾聴を学ぶ
5	7/22	インナーチャイルドの存在に気づき自分をいたわる
6	7/22	楽な考え方を身に付ける発想の転換

体験会参加
受講申込者には
Kun オリジナル

アロマキャンドル
プレゼント

Kun こころの宮で検索

企画運営：kun こころの宮総合カレッジ 代表 長原洋子 TEL：06-6777-6156 FAX：06-6796-9099

〒542-0012 大阪市中央区谷町 7 丁目 2-2 新谷町第一ビル 306 メール：college@kun-kokoronomiya.org

NPO 法人 kun こころの宮指定校（大阪府認証第 2-145）

キ-ラ-ト-リ

体験・セルフチェックコース 申込み

お名前 (ふりがな)		体験受講希望日程 月 日	歳
ご住所	〒		
連絡先	自宅・携帯・FAX		
メールアドレス			

体験&セルフチェック説明会に参加された方、セルフチェックコース受講申込者に特典あり

kun こころの宮総合カレッジ主催

②セルフサポートコース 受講料金：2時間×20回 159,000円（①②同時申込み 10,000円引き）

	日曜 13時～15時 15時15分～17時15分	カリキュラム
1	8/26	自己実現傾向・欲求を満たす
2	8/26	心の防衛機制
3	9/9	交流分析①心の構造
4	9/9	交流分析②交流パターン
5	9/23	交流分析③ゲームの行方
6	9/23	交流分析④人生脚本
7	10/14	アートで自分探し・風景構成法
8	10/14	アダルトチルドレン
9	10/28	共依存のシステム
10	10/28	インナーチャイルドワーク①存在に気づく
11	11/11	インナーチャイルドワーク②つながる
12	11/11	インナーチャイルドワーク③回復に向けて
13	11/25	心にフォーカシング
14	11/25	認知と行動のシステム
15	12/9	人間関係トレーニング①価値観の違い
16	12/9	人間関係トレーニング②実践
17	12/23	パステルアートで心を癒す
18	12/23	コミュニケーションってなんだろう 理論①
19	1/13	コミュニケーションのコツを知る 理論②
20	1/13	自立の構築

自分のペースで選ぶ
ステップ

セルフチェック
全6回

セルフサポート
全20回

プロコース①②
各15回

NPO法人
Kun こころの宮
認定心理カウンセラー

*受講前のご相談も受け付けています。お気軽にお問合せください

お申込みにおけるご注意

- お申し込みは、先着順となります。最少人数に達しないクラスは開講しません。
- ご住所、電話番号（FAX）など記入漏れがないようお願いいたします
- 定員を超えた場合、申込み期間中であっても、お断りすることがあります。
- 受講料は事前お振込みとなります。
- 受講者の都合で受講できなくなった場合返金できかねませんのでご了承ください
- 主催者側の都合で講座開催ができなくなった場合、受講料金を返金させていただきます。
- その他、お問合せ等は、kun こころの宮総合カレッジ事務局までお問合せください

- 1クラス最少人員3名で開講
- ①②コース同時申込みされると受講料割引制度あり
- 分割支払ご相談ください
- *ホームページ

<http://kun-college.com/>

受講料金振込先

- ゆうちょ銀行

記号番号 14130-33572381

- 三菱東京UFJ銀行 普通預金

放出支店 0085989



体験&セルフチェック説明会に参加された方、セルフチェックコース受講申込者に特典あり