

メンタルエモーショナル プラクティショナー (MEP) 講座

12/12(火) & 12.19(火)
20:00~22:00



講座のテーマ

感情に振り回されることなく、感情を「理解」する

講座内容

1. 「感情」についての理解
2. ネガティブだと思われる感情についての座学
3. ネガティブだと思われる感情の実践コントロール法

講師 東一恵

公認心理師
(株) 心理カウンセリングココ 代表
(一社) 応用心理ライフ
マネジメント協会 理事



年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いた研修・講演を通して「自己肯定・他者肯定」の大切さを伝え、しなやかな強さを持って適応していくことをサポート

人間の持つ自然の感情（喜怒哀楽怖苦不安）について学び、
その上でそれらの感情のコントロール法を学ぶ！

講座について

- ・ 日程：①2023年12月12日 (火)
②2023年12月19日 (火)
20:00 ~ 22:00
※ 2回受講します
- ・ 会場：ZOOM
- ・ 講座料：22,000円 (税込・資料込・協会認定書込)

お申し込み方法



QRコードにアクセスし、
お申込みください。



当講座では、座学+演習を通して学んだものを体験します
「感情」を理解することで、自分と相手にしっかりと向き合っていきましょう