

家族と支援者のための 関わり方セミナー

2024/4/5 **金**

14:00-17:00(13:30 受付)

タイムスケジュール

- 14:00~15:00 関わり方ワークセッション
- 15:10~15:40 当事者体験談(レジリエンスストーリー)
- 16:00~17:00 個別相談会
(相談会のみ参加も可能です。)

参加
無料

セルフケアと感情の管理

ファシリテーター：西村陽介

(NLP マスタープラクティショナー / ワンネス財団ディレクター)

講師：玉城記

(カウンセラー)

多くの人々の幸福度は、人間関係の中の感情の状態によって決まります。否定的な感情を管理することは、重要な仕事です。あなたが自分自身、家族の残りの人たち、大切な人を助け、あなたの人生の他の部分を妨げることなく、楽しんでいけるのです。この講座では、ストレス管理や感情のコントロール方法を学び、日々の生活に活かせるセルフケアの技術を探求すると同時に逆境を乗り越える力、ストレスに対する心の強さを育む方法を学びます。私たちの講座では、専門家による実践的なワークショップを通じて、理論だけでなく実際に体感しながら学ぶことができます。セルフケアと感情の管理を深く理解し、あなたの毎日をもっと豊かで充実したものに変わっていきましょう。

【会場】

沖縄県総合福祉センター 東棟 503 研修室
沖縄県那覇市首里石嶺町4丁目373-1



参加はコチラから！



心身の回復とウェルビーイングな生き直しを

ワンネス財団
THE ONENESS FOUNDATION

【お問い合わせ担当：西村】

098-988-0945

後援：



那覇市
NAHA CITY