

もう傷つかない！
人間関係をラクにする「考え方」
講座

5.21(木)17:00-18:30

講師：中島美鈴先生 / Zoom開催
(中島心理相談所)

「本当は断りたいけれど、言えずに引き受けてしまう」
「グループの中で自分だけ浮いている気がする」
「完璧にやらないと見捨てられそうで怖い」
友達や家族、将来の職場……。人間関係の中で、ついつい自分を抑えすぎて、心がパンクしそうになることはありませんか？
「相手も自分も大切に作る(アサーティブ)」な関わり方を知るだけで、人づきあいは驚くほど軽くなります。
このワークショップでは、臨床心理士の中島美鈴先生を講師に迎え、あなたの「人間関係のしんどい」をラクに変えるヒントを見つけます。

- ・ 慶應義塾大学 通学課程の学生対象
- ・ 参加無料

詳細 & 申込みこちら

