

裏メニューあります

講座終了後も、おしゃべりを楽しめます。自由参加です。

11月28日

アンガーマネジメントを学んだ後は、
自分の気持ちを伝えるアサーション度チェックをします。
上手な叱り方、伝え方を練習します。

12月19日

今話題のエレーヌ・フォックス教授の
「サニーブレイン（楽観脳）」「レイニーブレイン（悲観脳）」について語ります。
改訂版楽観性尺度（LOT-R）を試してみます。

2月6日

ベースカラー診断士の中川順子先生を迎えて、
自分に似合うスーツカラー診断をします。
色を味方につけて女子力UP！

講座は、単発でもご参加いただけます。

