

## ハッピーステージ オンラインセミナーのご案内

# 『小林展子先生特別講座:レジリエンスを高める』

ハッピーステージ会員無料講座の内容を更に深め3日間コースとしました！

会員以外の方でもどなたでもご参加頂けるコースです。

■日時：2022年9月3日(土)、10日(土)、17日(土)、09:00~12:00

■参加費：一般15,000円(3回の金額です)、会員割引13,000円

■場所：Zoomを使ったオンライン講座になります。

ご参加の方はZoomが使える環境が必要です。

■定員：20名

■講師：ポンティキュラス心理研究所代表 小林展子先生

心理学博士、臨床心理士、NPO法人ハッピーステージ理事

ICNLP認定NLPマスタートレーナー、ICC認定コーチトレーナー

専門は認知行動療法を主体としたサイコセラピー、ストレスマネジメント等。臨床活動に加え、NLP(神経言語プログラミング)、認知行動療法、コーチングなどを組み合わせた講座を提供することで、多くの方の心の健康維持に寄与している。

### ■略歴

カナダ、オタワ大学大学院、博士号取得(臨床心理学)。

アメリカ、ペンシルバニア州 心理学ライセンス取得。

アメリカ、コネチカット州 心理学ライセンス取得。

その後、CDPC/アルバニー医科大学、ウォーレン州立病院、ウエルスプリングに勤務しアメリカに20年在住。現在、ポンティキュラス心理研究所代表。



レジリエンスを直訳すると、回復力、跳ね返る力等と表すことができますが、私たちの人生に置き換えると、逆境に直面したときに上手く対応できる力や、難しい体験から立ち直る能力と表現することができます。私たちの人生にアップダウンは必ずあります。逆境や災難、難しい出来事、悲しい出来事、日常生活のストレスなどは人生の一部です。その変化する人生の中で、変化に適応できる力を持っている事は、私たちが望む人生を送っていくためにも大切な事です。今の時代だからこそ尚更必要とされている「レジリエンスな力」を是非この講座で一緒に高めていきましょう。

温かく、そしてユーモアを交えた小林先生の講座で楽しく学びながら、自分の人生をよりハッピーにするためのコツを探してみませんか？

○● 各セミナーのお申し込み、お問い合わせなどについてはこちらまで ●○

ホームページ：<https://www.happy-stage.jp> NPO 法人ハッピーステージ

FAX 03-5715-6180 TEL 03-5715-5831

Email : [kouza@happy-stage.jp](mailto:kouza@happy-stage.jp)



### 参加申込書

お名前

\_\_\_\_\_

ご住所・TEL

\_\_\_\_\_

メールアドレス

\_\_\_\_\_

会員の有無

\_\_\_\_\_