

KUポートスクエア>ビジネス・経営・社会・経済



心と体をリフレッシュする 心理学(11月開講)

日常生活で短時間で実践できるリフレッシュ方法を知る

【内容】
 時間や気持ちに余裕のない多忙な生活の中で、仕事、家事、子育て、介護、夫婦関係などの悩みを一人で抱え込み、行き詰まって身動きできなくなってしまった……。そんな時に短時間で心と体をリフレッシュする方法を知っていれば、自分はもちろん、家族、友人にも役立てることができます。通勤通学の歩行時、仕事や家事の合間、就寝前などの短い時間で行える、実践的なリフレッシュ方法をお伝えします。
 ※本講座は治療目的の医療行為ではありません。

- ★ポイント★
- ◆脳を疲れさせている頭の中のモヤモヤの正体を把握する
 - ◆「今ここに集中」するワークで気持ちをスッキリさせる
 - ◆気持ちをスッキリさせたときの体感覚を感じてみる
 - ◆自然の「気」と自分の中の「気」の繋がりを知る

日 時	11月25日 日曜日 14:00～16:00 全1回	申込締切	11/11(日)
-----	-------------------------------	------	----------

講師紹介	塩月 美香子 株式会社教育企画センター	定 員	30名
------	------------------------	-----	-----

受講料

4,000円
(3,600円)

※この講座は、割引制度(5%)の対象外です。

KUポートスクエア>情報・語学・ライフスタイル



人前でもあがらない 話し方講座

自信を持って話してみよう

【内容】
 人前に出ると足が震える、手に汗をかく、心臓がドキドキするなど、過度な緊張状態に陥ってしまう方は少なくありません。本講座では、人前で話す機会がある方が、あがらずに自分の意見を言えるようになることをめざします。職場やPTAなど、様々なシーンで活かせるコツや考え方を学びます。人は程度の差こそあれ、誰でも緊張することを理解したうえで「自分の思いや考えを的確に相手に伝える力」を身につけます。

- ★ポイント★
- ◆なぜ、人前であがってしまうのか、それぞれに異なる「あがる原因」を考えてみる
 - ◆あがってしまうことへの対策を学ぶ
 - ◆印象形成における9割の影響力を持つ「表情」「話し方」について学ぶ
 - ◆自分らしく、言いたいことを伝えられるようにする(VTRで確認する)

日 時	11月25日 日曜日 13:00～16:00 全1回	申込締切	11/11(日)
-----	-------------------------------	------	----------

講師紹介	専任講師 Manner-Bo Alliance株式会社	定 員	15名
------	-----------------------------	-----	-----

受講料

4,000円
(3,600円)

※この講座は、割引制度(5%)の対象外です。

【留意事項】

- ※受講料には、教材費および消費税が含まれます。
- ※()内の受講料は、神奈川大学生・卒業生等(表面受講者区分1~7)および協議会加盟大学在学学生(受講者区分8・9)に適用される料金です。
- ※受講者区分が一般で、前年度、生涯学習・エクステンション講座の受講歴(一部講座除く)がある方は、受講料を5%割引引きします。
- ※定員に満たない場合は、開講できないことがあります。
- ※申込みは先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。
- ※申込期間後も定員に余裕がある場合は、受け付けますのでお問い合わせください。
- ※開講日程や時間については、変更になる場合があります。
- ※講師については都合により変更する場合があります。

■KUポートスクエア
 〒220-6014 横浜市西区みなとみらい2-3-1 クイーンズタワーA 14階
 TEL.045-682-5553

みなとみらい線 みなとみらい駅下車 徒歩約2分/JR根岸線・市営地下鉄 桜木町駅下車 徒歩約7分

会場のご案内



FAXまたは郵送でお申し込みの方は

この用紙裏の「受講申し込み書」にご記入の上FAXまたは郵送してください

ホームページからお申し込みの方は

<http://www.ku-portsquare.jp>

けーゆーぼーと

検索