

オンライン

Zoom

Vol.5



ワークショップ

心理支援サービス
YourTree企画

自分への信頼感をとりもどす

～ 自分への理解をやさしく深めるアプローチ
マインドフルネス&フォーカシングの体験 ～

2025/9/7(日)
10:00 - 12:30



「これって、自分の望んでいること？」と、ふと思うことはありませんか。
情報があふれている今の時代。思っているよりも他の人の価値観に流されていて、
「自分の意思」を見失っているのかもしれません。
ここでは、「自分の感覚」にやさしく注意を向けて、「こころと身体の奥から声」を
聴いていく方法を紹介します。「たしかな自分」を感じていただくための時間です。

申込み期限：9/3(水)

参加費：2,500円（定員20名）

初めての方でも大丈夫です。

子育て中の方もどうぞ！

< 講師 >

志保井優子

(マインドフルネス心理相談員・SE™プラクティショナー・臨床心理士・公認心理師)

泉屋昌平

(マインドフルネススペシャリスト・国際フォーカシング研究所認定 プロフェッショナルトレーナー)

篠宮麻子

(国際フォーカシング研究所認定 プロフェッショナルトレーナー・臨床心理士・公認心理師)

※申込み方法：こちらの二次元コードより、
Googleフォームにアクセスしてお申込みください

お問い合わせ：心理支援サービス YourTree

<https://yourtreegrows.com>

Email: yourfinetree@gmail.com



～ 人生をより豊かに・心地よく歩んでいくために ～

新鮮で、リラックスできるプログラムをご用意しています。

やわらかい気持ちで、自分とゆっくり向き合う体験の中で、

自分への「親しみの気持」・「信頼感」を高めていきませんか。

<企画・主催：心理支援サービスYourTree>

「心地よさ」と「成長」の実感につながるサポート
「こころ」と「からだ」への信頼につながるサポート

YourTree では、みなさまが人生を豊かに感じていくために
専門家による「カウンセリング」と「イベント」を実施しています。



詳しくは、ホームページをご覧ください ⇒

