

親子をつなぐ思春期理解のための マインドフルネス子育て講座

こんなお悩みはありませんか？

思春期の子どもとの関わり方が分からない…
子どもについてイライラしてしまう…
毎日やることに追われて疲れている…



マインドフルネス子育て講座は、
「今、ここ」に心を向けるマインドフルネスを通じて
思春期の子どもとの関わり方や
保護者自身のメンタルヘルスについて学ぶ講座です

場所：カウンセリングルーム アセンブリー
神戸市東灘区住吉東町3-4-12

対象：小学校～思春期のお子様がおられる保護者さま

※カウンセリングルームアセンブリーは女性専用ですので、女性のご利用に限らせていただきます

日時：11/15(火)、11/18(金)、11/25(金)、11/29(火)、
12/2(金)、12/6(火)、12/9(金)、12/13(火)

10:30～11:30 全8回

内容：呼吸法やロールプレイを通して、子育てにおけるセルフコントロールや、自分や子どもを価値判断なしに受容するなどの「マインドフルネスに子どもと関わること」を学びます。

定員：8名

料金：8回合計10000円（テキスト代込み）

講師：越智 里美（臨床心理士）



お申し込み：下記HPのお申し込みフォームよりお願いいたします

お問い合わせ：カウンセリングルーム アセンブリー

TEL：078-219-1544

HP：<https://counseling-assembly.co.jp/>



HPはこちらから