



心理学と色彩学を活用して
あなたの個性を輝かせよう！
毎日を豊かにするためのオンライン講座です。

1stステージ【強み発掘ポジティブセミナー】は
様々な角度から自分を見つめポジティブになる
自己肯定感が上がる講座です。
[期間:約3ヶ月]



税(10%)込

2023/4/2

テーマ No.	テーマ 内容	教材	受講料		教材費	開催日（予定）		
			単発	全テーマ		3期	4期	5期
1	自分を知る 描画法や質問紙法などを使い様々な角度から自分を見つめる							
①	描画法で性格特性を知る ・バウムテスト ・数秘×色Ⅰ	画用紙・えんぴつ	¥9,900	¥8,250	¥1,650	5/13	8/27	1/6
②	質問紙法で性格特性を知る ・YG ・数秘×色Ⅱ	YG性格検査				5/20	9/3	1/13
2	ごきげんな私になるために 強みを伸ばし自己肯定感を高めるレッスン							
①	強み・弱みについて考える ・エゴグラム ・強みを知る	TEGⅢ質問用紙 エゴグラム早わかり	¥9,900	¥8,250	¥1,650	6/3	9/10	1/20
②	自己肯定感を高める ・自己肯定感 ・MINDSET					6/10	9/24	2/3
3	目標設定 毎日が豊かになる目標設定							
①	目標と目的を決めよう ・自己理解を深める		¥9,900	¥8,250	¥1,650	6/17	10/1	2/10
②	目標の具体化をはかろう ・未来創造ノート	未来創造ノート				7/1	10/15	2/17
4	心地よい毎日をつくる マインドフルネスとレジリエンス（しなやかさ）							
①	心を整える ・マインドフルネス	マインドフルネス瞑想がよくわかる本	¥9,900	¥8,250	¥1,650	7/15	10/29	3/9
②	レジリエンス（しなやかさ）について ・レジリエンス ・アンガーマネジメント	S-H式レジリエンス検査				7/29	11/12	3/16
5	折れない心を育む ストレスとポジティブ心理学と自己表現							
①	ストレスについて ・ストレス理論 ・ストレス解消法		¥9,900	¥8,250	¥1,650	8/5	11/19	3/24
②	ポジティブ心理学と自己表現 ・ポジティブ心理学 ・アサーション					8/19	11/26	3/30
計（テーマ1～5 受講料+教材費）			¥49,500	¥41,250	¥8,250			
基本教材 色彩心理ワード集、クレヨン、他 ※全テーマ申込みのみ 「じぶん取扱説明書」					¥3,300			
合計（全テーマ受講料+教材費+基本教材）					¥52,800			

※日程が合わない方、平日をご希望の方はご連絡ください。2023年度は可能な限り対応させていただきます。（1日2コマ・4時間にての開催も可能です）