

# 感情のバランス感覚

ポジティブ性を人生に最大限に生かす

2024年 6月8日(土)

18:30~20:30

「ポジティブ」と「ネガティブ」どちらの感情も、人間にとって同等に重要なものであり、その絶妙なバランスのうえでこそ、メンタルヘルスが正常に機能することは証明されています。

そして、すでに私たちは「ポジティブな感情を持つことがよい」ということは知っているし、「悲しみより喜び」「絶望より希望」を持つ心の状態のほうが良いと思っています。

しかし、それらはポジティブ性の表面的な理解にしか過ぎません。

私たちは「充実した人生を送りたい」「自分らしく生きたい」と願っています。

ネガティブ性は、生存や適応には必要ですが、あわせて、それを上回るポジティブな感情が不可欠です。ポジティブ性に関する知識を深めより良い生き方のヒントを掴んでください。

引用書籍 ポジティブな人だけがうまくいく 3:1の法則 著者:バーバラ・フレドリクソン 監修:植木理恵 訳者:高橋由紀子 発行所: 日本実業出版社

◆講師 廣瀬 一郎  
(プラクティスト・コンサルティング・カウンセラー®)

◆受講料 3,300円(税込) 振込手数料はご負担ください

◆会場 愛媛県松山市湊町8丁目111番地1愛建ビル3F

◆お振込み先 伊予銀行 松山駅前支店 (普) 3516527  
株式会社ライフ・タイム・リテラシー 代表取締役 廣瀬 一郎

◆お申込み方法 申込書にご記入のうえ、FAXまたはメールでお申し込み下さい

◆お申込み・お問合せ 株式会社ライフ・タイム・リテラシー



〒790-0012 愛媛県松山市湊町8丁目111番地1愛建ビル3F

TEL:089-921-8625 FAX:089-921-8455

e-mail: humanresource@bz01.plala.or.jp

対面とオンライン同時開催  
オンライン  
受講開催

【0608①】松山土曜講座

感情のバランス感覚

受講申込書

フリガナ  
ご氏名

TEL

FAX

e-mail

ご希望連絡方法 郵送・TEL・FAX・e-mail

ZOOMによるオンライン参加の方には 事前メールによるご招待をいたします。