

NPO 法人寺子屋ひゅっげ 2020 ワークショップ

HSP(Highly Sensitive Person)講座！

心のメンテナンス in autumn

&当事者交流会

交流会は
今回はじめて
開催です！



高い感性をもつ人（ハイリー・センシティブ・パーソン, HSP）は、人に対する繊細さと、環境の刺激に対する敏感さが特徴です。このワークショップでは、相互ウォッチワード・テクニックという簡単な言葉の連想ゲームを使って、ここ2,3ヶ月の自分の指針を確認します。そして日常生活を生きやすくするヒントが得られるよう、講師がアドバイスします。予備知識は要りません。

今回からワークショップ後に当事者交流会を実施する予定です。(参加は自由。)

日時 2020年9月20日(日)

ワークショップ：14:00~15:00／当事者交流会 15:00~16:00

参加費 ワークショップ：ひとり3,000円／当事者交流会：無料

場所 上行寺 (大阪市港区弁天2丁目15-7)

対象者 HSPご本人 (定員6名) ※先着順

講師 申崎真志 関西大学教授・博士(人間科学)

申込方法 QRコードまたは

下記URLの申込フォームからお申込みください

<http://www.terakoya-hygge.jpn.org/access.html>



※オンラインでの参加ご希望の方はお問合せ下さい