

大学生・専門学校生対象 繊細さん・HSPさんのためのワークショップ part1

感受性が豊かで、人や社会との関係に疲れを感じやすい繊細（HSP）さん。
HSPは病気ではありません。病院で治療するものではなく、ご自分の特性や気質の理解を深め「生きづらさ」に対する対処法を知ることが一番の治療となります。
このワークショップでは、同じ感覚や悩みを抱く人たちとの安全な環境の中で、貴方が自分を受け入れ、その長所や個性を生かせるようになることをサポートしていきます

開催要領 参加要領

🌻 開催場所 神戸三宮駅より徒歩5分（詳しくは申込者に後日連絡します）

🌻 日 時 初回 10月15日金曜日 15時～17時00分
(2回目以降は月1回の開催となります)

🌻 参加料 6回分 4,500円 一回のみ参加@800円

🌻 募集人数 10名

🌻 参加条件 以下の二つの条件を満たす方

- ① 感じやすく疲れやすい、物事を深く考えてしまい疲れてしまうなど、人や社会との関わりで疲れを感じやすい方、および、HSPの特性に当てはまると認識されておられる方
- ② 26歳以下の大学生・大学院生・専門学校生

🌻 参加申し込み方法
peatixより申し込みをしてください

お申込み
クリックしてください



WSの概要

レクチャー

40m

グループシェアワーク
70m

質疑応答
10m

🌻 レクチャー
内容は次頁の＜レクチャー内容＞をご参照ください。
資料はお渡ししますが、筆記用具やノートなどは自分でご用意ください。

🌻 グループシェアワーク
自分自身のHSPを受け入れていろいろな分野で活躍中のファシリテーターの進行により、グループでのシェアワークを行います。安全な環境の中で、それぞれの経験談や困っていること、解決方法などを共有して、自分を受け入れていたり、生きることが楽になるようなヒント得たり、そんな明日の一歩につながる時間にしたいと思っています。

🌻 希望される方はオプションで臨床心理士によるカウンセリングを対面またはオンラインで受けていただくことができます。このオプションの料金は@3,000/ 50m です。

