

自己肯定感を高めて 変われるわたしになる！

わたしって“HSP”？

他人軸のわたしから 自分軸のわたしへ

HSPとは「highly sensitive person」の略で、生まれつき刺激に敏感で、周りからの刺激を過度に受け取ってしまう人のことを指します。言い換えれば「高い感受性を持つ人」です。あなたは当てはまりませんか？

- ☑音や光、食べ物の味やにおいなど、五感が敏感な方。
- ☑人混みやイベント、たくさんの方が集まる場が苦手で、疲れてしまう方。
- ☑相手にどう思われるかすごく気にしてしまい、しんどい方。
- ☑周りの一言の裏の裏を読んで、いちいち気にしてしまう方。
- ☑繊細なゆえ、「気にしすぎ」「考えすぎ」と周りにわかってもらえない方。
- ☑ワイワイ騒ぐ場は苦手で、少人数が好きな方。
- ☑どんなに楽しい時間を過ごしても帰って来たらグッタリしてしまう方。

何個か当てはまるあなたはHSPかもしれません。HSPは病気ではなく、気質です。現在5人に1人はHSPだと言われています。あなただけではありません！

- ・ HSPの方
- ・ お子さんが不登校の方
- ・ お子さんがHSC
(HSPは大人、HSCは子供)の方
- ・ 自己肯定感が低く、
人づきあいがしんどい方
- ・ もっと自分に自信を持ちたい方

ぜひご参加ください

◇日時：9/12 (木) 10:00~11:30

◇参加費：2,000円 (資料代込み)

◇定員：10名様

◇持参物：筆記用具・ノート

◇講師：松原 眞裕美

ペアレント・トレーニングトレーナー
不登校(登校しふり)・発達凸凹専門アドバイザー

◇会場：株式会社松井建設 南支店「体感工房」
松山市井門町74-1

直接募集記事へ
ジャンプ！

お申込みは講師ブログより

<https://ameblo.jp/aoitori-sora-4116/entry-12517968797.html>

「松山 ペアレントトレーニング AOITORI」で検索

