

# 3人のセラピストが語る 心の仕組みなるほど心理学

## ～人はなぜ落ち込むのか？ ポジティブシンキングの落とし穴～



心理カウンセラー  
／セラピスト

寺島 幸優



こころのクセ  
改善セラピスト  
関根 里佳子



オフィスを笑顔にする  
心理セラピスト

坪田 圭介

オフィスで働く人のお悩み解決方法について、三人の現役セラピストが心の仕組みのお話をまじえて、なるほど！と分かりやすく説明をしていきます。

今回のなるほど心理学のテーマは「他人と比較してしまう自分」... 例えば、こんなお悩みの解決方法についてご説明をしていきます。

- いつもつい自分と他人を比較してしまう。
- 自分よりできている人を見ると落ち込んでしまう。
- あの人みたいになれない自分はダメとってしまう。
- 他の人がほめられるのを見ると、いやな気分がする。

「他人と比較してしまう自分」をポジティブにとらえて、仕事のモチベーションに結び付けることができれば良いのですが、本当にそのような方法でうまくいくのでしょうか？

今回のなるほど心理学では「他人と比較してしまう自分」がなぜ出てきてしまうのか？そして「ポジティブシンキングの落とし穴」について、ご説明します。

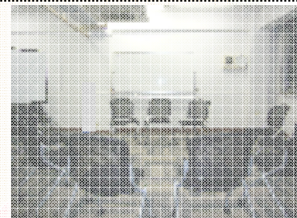
会社員の経験がある三人のセラピストが語る「心の仕組みなるほど心理学」ぜひお気軽にご参加ください。

【開催日時】 2012年10月13日 14:00～17:30 (開場 13:40)

【会場】 東京都港区新橋1丁目17番1号 新幸ビル4階  
カスタマープラス セミナールーム

【参加費】 (特別割引価格) 3,000円 【定員】 15名

【アクセス】 東京メトロ銀座線(都営浅草線) 新橋駅7番出口 徒歩1分  
JR 新橋駅 銀座口改札 徒歩3分



<お申込みはコチラ>

お名前、電話番号、メールアドレスを記載の上、下記のフォームからお申し込みください。  
<http://ws.formzu.net/mfgen/S63387634/>

コチラのQRコードからもお申込み頂けます。 ➡

