

心理学Cafe

HSP × リカバリー

～「感じやすさ」と、どう付き合っていくか～

1月30日（金） 13:30～14:30

人より疲れやすい。刺激に敏感。

それは“弱さ”ではなく、気質かもしれません。

HSP (Highly Sensitive Person) を「治す」話ではなく、

* *自分が少し楽になる“扱い方”* *を考える学習会です。

内容

- HSPとは？（感じ方の特徴を整理）
- HSPの困りごとと向き合い方
- リカバリーという考え方
ー自分らしく生きやすくなるためにー
- 簡単なワーク（聞くだけ参加もOK）



気質は変えられない。
でも、環境や関わり方は
変えられる…

開催場所

Ciel bleu (シエルブルー)

自分のペースで、安心してご参加ください。

参加申込

シエルブルースタッフへ連絡
LINEでも TELでも 何でもOK



Ciel bleu (シエルブルー)

📞 0561-78-3611

✉️ cielbleu@ninus.ocn.ne.jp

