

# 生徒向け & 保護者向け 自己肯定感向上ワークショップ

ケアレスミスが減らない  
勉強しているのに成績が伸びない  
試験で頭が真っ白になった  
机に向かってやる気が湧かない  
数学・算数が苦手！ だと思う

**自己肯定感**が影響!?

生徒向け

自己肯定感を上げてメンタル  
& 勉強を見直すワークショップ

**A) 3/15(日) 13:30~15:00**

**B) 3/30(月) 13:30~15:00**

書く・話す・身体を動かすワークを中心に、心・脳と勉強との関係、自己肯定感・やる気の上げ方について学ぶワークショップです。さらに、A)では「今」をテーマに勉強法の見直し方などを、B)では「未来」をテーマに目標設定の仕方などを学びます。

A・Bどちらかのみのご参加でも両方のご参加でもご満足頂けるような、1回完結の内容にしています。

保護者向け

子の自己肯定感と数学力を  
高める～親が今できること～

**3/3(火) 10:00~11:30**

自己肯定感と勉強との関係について知り、子の自己肯定感を上げるために「親が今できること」を具体的に学ぶワークショップです。初参加でも2度目のご参加でもご満足頂けるような、1回完結の内容にしています。

勉強面に絡めて実例を挙げて説明して頂き、とても分かりやすく、為になりました！

あるある！と思う内容が多く、色々気付くことができました。早速、実践します！

リラックスしたい時や集中力を高めたい時の方法が具体的に簡単なので、今日からやってみます！

メンタルがとても弱くて悩んでいましたが、今日学んだ方法で自分の心と向き合っ、勉強以外にも生かしていきたいです。

自己肯定感や、イメージトレーニングと脳との関係について、よく分かりました！

場所: **Affir-Mee教室** 費用: **無料**

E-mail, LINE, 申込用紙でお申し込みください。

心理ワークショップ申込用紙

※E-mailやLINEでのお申し込みも可能です。  
※参加できない場合のご連絡は不要です。

保護者

氏名:

生徒

氏名:

3/3(火)の保護者向けワークショップにご参加

3/15(日)の生徒向けワークショップにご参加

3/30(月)の生徒向けワークショップにご参加