

# HEART

めえええ〜〜く

# MAKE!



## 〜自分コントロール法を学ぼう〜

面接…発表…大事な場面で緊張してしまい、自分の力が出せなかった経験、ありませんか？  
自分コントロール法から自分の力を最大限に引き出す術を学び、本番に強い自分を手に入れよう！  
どんな時、どんな場面でも自分らしくいられたら、この先の人生、明るくなる気がしませんか？  
講話、実演を取り入れた講座内容で、楽しく自分自身と向き合えます！



# 11月21日(金)

## 18:30~20:30 受付開始 18:00~

会場：青葉区中央市民センター 2階 第1会議室

(問い合わせ) TEL 022-223-2516 〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-1-4

対象：18歳から20代の男女 20名程度

参加費 **無料!**

<応募方法>締め切りは **11/18(火)!**

FAX ⇒ 022-261-3251 (青葉区中央市民センター)

メールアドレス ⇒ kouza\_kikaku@yahoo.co.jp

件名に「講座申し込み」とご記入の上、

本文に「氏名、性別、年齢、電話番号」をご記入ください!

☆QRコードからもお申し込み可能です☆

au、

ソフトバンク

ドコモ



講師：村山るり子さん

〔自分自身と向き合い、心をはぐくむ「ハート栽培」で、  
本当の自分を発見することができる〕

◆経歴

山形県出身。仙台の大学を卒業後、神戸を本社とする株式会社  
ワールドに入社。人材育成などを担当し、女性初の管理職に  
抜擢される。2011年「ハート栽培」を立ち上げる。

※ハート栽培とは、クライアントのよりよい未来を切り開くための  
ヒントを見つける手助けをしている事業である。

◆事業内容 人材マネジメント、接遇、マナー、自分磨きなどの講座・セミナー等