

# EQ (心の知能指数) を高めて

しなやかに  
イキイキと

## 仕事も生活もジブンらしく輝きだす!!

～弱さを知る人ほど強くなれる～

自分の中の正直な感情を知り、自ら作ったセルフイメージの殻を破り、本来の自分らしさを見つけます。充実した人生を送るために、自分自身をバージョンアップしませんか。

2025  
**3/1** (土)  
13:00~16:00

《参加無料》



女性のためのセルフイメージ革命

# LIFE × Work

**内容** EQ を高めるワークを通して、自分の感情を知り、新しい自分を発見する手法を学びます

**日時** 3月1日(土) 13:00 ~ 16:00

**会場** はあもにい 2階学習室

**定員** 15人(先着順) **料金** 無料

**講師** 山本トースネスみゆき氏  
(熊本を拠点に国内・海外でEQ Collegeを主宰)

**対象** 仕事、生活、趣味を充実させたい女性

**託児** あり(1歳~未就学児対象)先着順、無料  
2月19日まで要予約

**申込** 2月5日(水)9時から 電話またはフォームにて受付

「EQ」を知って **自己認識力** **良好な人間関係** **やる気アップ** **共感力を高める**

EQ (Emotional Intelligence Quotient) とは、心の知能指数を測る指標のこと。感情をコントロールして応用できる能力を指し、EQが高い人の多くはオンとオフの切り替えが得意で、ストレス耐性が高く幸福度が高いと言われています。

受講生の声



「自分に向き合うことで、変わっていきそうです」  
EQについて詳しく学び、自分自身と向き合うこと、自分の感情に耳を傾けることで、これからまだ変わっていきけるように思いました。(北区・Aさん40代)



「自分の中の弱さを知り楽になりました」  
忙しい時に、攻撃的な態度をとってしまうのは、私の心の鎧が原因だったのだと分かりました。自分の感情も、相手の感情も大事にすることを実践していきたいです。(中央区・Bさん50代)



熊本市男女共同参画センター  
**はあもにい**  
HARMONY

講座問合せ  
**☎ 096-345-2550** (9:00 ~ 17:00)  
熊本市中央区黒髪3-3-10  
※休館日 第2・4月曜(祭日の場合は翌平日)、12/29 ~ 翌1/3  
<https://www.harmony-mimoza.org/>



<申し込みフォーム>