NHAこころを育てるアプローチ「自分編」

オンラインコースへようこそ！

自分のかがやき、すばらしさを実感できるよう、一緒に学んで、練習していきましょう。

* このオンラインコースは、6回に分かれています。
* 各回には、いくつかの「講義」の動画、そして小テストがあります。
* 上から順番に見ていってください。
* 第1回のコースでは、第1回講義・NICKさん（動画）・小テストがあります。
* 第2回のコースでは、第2回講義・小テストがあります。
* 第3回のコースでは、第3回の１講義・認知力のテスト（動画）・第3回の2講義・第3回の3講義・小テストがあります。
* 第4回のコースでは、第4回の1講義・第4回の2講義・第4回の3講義・小テストがあります。
* 第5回のコースでは、第5回の1講義・第5回の2講義・第5回の3講義・小テストがあります。
* 第6回のコースでは、第6回の1講義・第6回の2講義・マインドフルネス（練習用動画）・EFT（練習用動画）・小テストがあります。

では、楽しんでくださいね！

講師　NHAトレーナー　川合仁美