

10月6日（土） 実践コース・基礎コース

講義：「行動変容論」

講師：渡辺 浩子 先生



合同授業の行動変容論の講義を受けました。普段の生活での考え方のクセを変えると、今までの考え方よりポジティブに、行動も変わっていくことなどを教えていただきました。

普段の考え方のクセを変えることはなかなか難しいですが、これからはなるべくポジティブに生きましょう！！