

## 건강하게 감정 조절하기 (고급반)

"감정이 서로 통하는 대화하기: Empathizing Your Lover"

일 자 2월 11일 화요일 7:30PM (14주 과정)

등록비 \$380 (2회 개인상담 포함)  
경제 형편에 따라 조정 가능

연락처 714-484-0033

장 소 FSC

- 훈련내용
1. 내 감정에 똑똑해 지기
  2. 내 감정 이야기 재구성 하기
  3. 타인의 감정 알아주기
  4. 내 정서능력 EQ 향상 시키기
  5. 자녀의 뒷심 키우기
  6. 본래적인 자아 찾기 (자존감 회복)