

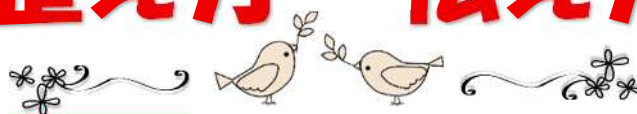
参加無料



～自分を知って毎日を朗らかに！～

心の整え方・伝え方講座

(全6回)



がんばりすぎて、心が少し疲れていませんか？

日々の忙しさや人間関係の中で「ついイライラしたり」「気持ちを上手く伝えられない」と感じる事は誰にでもあるものです。この講座では様々なワークを通じて、自分の心のクセを優しく紐といていきます。

全6回の講座でゆっくりとステップを踏みながら感情に振り回されないしなやかな心とお互いを大切にできる「心地よいコミュニケーション」を育んでみませんか。

日程	内容と講師
第1回 12月5日 (土)	◆ <u>自分らしく学ぶための「オリエンテーション&ウォームアップ」</u> 【講師】生涯学習コーディネーター 三星 とく子氏
第2回 12月12日 (土)	◆ <u>エゴグラムを使って自分を再確認！</u> 【講師】一般社団法人長谷川メンタルヘルス研究所 カウンセラー 岡林 優喜子氏
第3回 12月19日 (土)	◆ <u>自律神経を整えるマインドフルネス（瞑想法）</u> 【講師】自律神経管理士/スリーププランナー 中川 素子氏
第4回 1月9日 (土)	◆ <u>怒りやイライラの感情との上手な付き合い方</u> 【講師】日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント/ 国家資格キャリアコンサルタント/人材育成コンサルタント 小磯 幸子氏
第5回 1月24日 (日)	◆ <u>自分も相手も尊重した上手な伝え方について</u> 【講師】合同会社人材ドック代表 須田 万里子氏
第6回 1月30日 (土)	◆ <u>振り返り・これからの日々を心豊かに暮らすために</u> 【講師】生涯学習コーディネーター 三星 とく子氏

*エゴグラム：自分の行動パターンを客観視できる性格診断テストです。

■時間：10時～12時 ■会場：教育文化会館 ■参加費：無料

■対象：関心のある方で、原則全回出席できる方 20人



【先着順】

■申込：10月17日（土）10時から教育文化会館へ電話（044-233-6361）にて

*申込の際の氏名、住所、電話番号などは個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。

昨年度参加者の声



- 「自分のことを改めて見つめ直すことができました」
エゴグラムで自分の考え方や行動の傾向を知ることができ、気持ちが楽になりました。
- 「人との関わり方のヒントが見つかりました」
相手の話を聴くことや、自分の気持ちを伝えることの大切さを学ぶことができました。
- 「安心して話せる時間でした」
ワークや交流を通して、参加者同士で気づきを共有できたことが印象に残っています。
- 「学んだことを日常生活で実践したい」
怒りの感情への向き合い方を知り、取り入れたいと思いました。

など、多くの感想が寄せられました！

好評につき今年も開催！

昨年度は参加者満足度も高く、 継続して交流を続けている方もいます。

今年度は新たに「マインドフルネス（瞑想法）」の内容も加え、全6回で実施します。



◇問合わせ先◇

教育文化会館

住所 〒210-0011
川崎市川崎区富士見2-1-3
電話 044-233-6361
ファックス 044-244-2347

川崎市教育文化会館へのアクセス

★JR川崎駅または京急川崎駅から徒歩15分
★バスを利用の場合は川崎駅東口12番・14番・15番
・16番乗り場から乗車
「カルッツかわさき・富士見公園」下車。ただし特急や急行は止まりませんのでご注意ください。

詳細は 「川崎市 市バスナビ」 でご確認ください

