

コミュニケーション スキルアップ講座

家庭で、職場で、ご近所で・・・女性は「思いやりを持って接するもの」「周りの雰囲気明るくするもの」と社会から期待されていることが多いのではないのでしょうか？

本音を出すことができず、我慢してしまいがちで、「誰からも好かれる人にならなければ」と焦り、かえって人間関係をぎくしゃくしてしまったことはありませんか？

自分の思考パターンに気づき、具体的な場面を通して人間関係のスキルを学びます。

☺ 日 程 ① 9月12日(土) ② 9月26日(土) ③ 10月11日(日)
④ 10月24日(土) ⑤ 11月14日(土)

☺ 時 間 13時30分～16時30分

☺ 内 容 ① 怒りにつきあうコツ
② 批判に対処するコツ
③ 考え方のクセを変えるコツ
④・⑤ アサーティブトレーニング
お一人おひとりの課題について、アサーティブな表現を
ロールプレイにより言語化していただきます。

☺ 会 場 石川県女性センター5階 会議室(金沢市三社町1-4)

☺ 定 員 10名 ※定員に達し次第、締め切ります。

☺ 参加費 ①～⑤全講座受講する場合 10,000円
①～③のみ受講する場合 6,000円
講座単位で受講する場合 1講座あたり 2,500円
※ 会員は上記の金額の半額になります

☺ お申し込み・お問い合わせ

FAX、E-mailで下記へお申し込みください。
お電話でお問い合わせの場合は、14時から17時にお願いします。

NPO 法人WEK プロジェクト 事務局

TEL/ 076-255-7587 FAX / 076-255-7587

E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp



講座の内容

🌸 怒りにつきあうコツ 9月12日(土)

「怒りって怖いもの?」「怒る私はだめ?」「怒り」に対してネガティブなイメージをもっていませんか。怒りは自分を知る大切な感情です。怒りを表現することは、自分らしさの再発見につながります。誰にでもありそうな怒りの場面を通して、怒りの元を見つけることで、どう伝え、つきあうか練習します。

🌸 批判に対処するコツ 9月26日(土)

人から批判された時にどんな気持ちになりますか?「落ち込む」「自分を責める」「頭が真っ白になる」・・・モヤモヤ感が残ります。批判された時どのように対処すればいいのでしょうか。批判されてもパニックにならず、相手と向き合うことができるように考えます。

🌸 考え方のクセを変えるコツ 10月11日(日)

「私が悪い」「どうせ私なんて・・・」などと、パツと頭に浮かんでしまう考え方の「クセ」=自動思考。その考え方は、本当にあっているのでしょうか?自分自身を生き辛くさせている考え方の「クセ」を見極め、柔軟に考えるコツを身につけます。

🌸 アサーティブトレーニング 10月24日(土),11月14日(土)

上手くいかなかった体験を再現し、その時の状況や自分の気持ちを追体験しながら分析していきます。その時の自分の気持ちや感情をロールプレイ場面で言語化することを通して、気づかなかった感情や気持ち、言いたかったことに気づき、より自分の気持ちに近いアサーティブな表現を実感し、エンパワーメントにつなげます。

🌸 講義と実習を通して丁寧に自分のことを考え、思考パターンを知ります。グループワークや実践的なロールプレイにより、人間関係力アップのコツを見つけます。

🌸 ファシリテーター

NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト代表 坂井 美津江

NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会会員

同学会「自己尊重トレーニング」教育訓練修了

同学会「アサーティブトレーナー養成講座」修了

NPO 法人レジリエンス ファシリテーター養成研修修了

(一社) 日本アング-マネジメント協会認定アング-マネジメントファシリテーター