

# 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」「周りの雰囲気を明るくするもの」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。

## ♡ 怒りにつきあうコツ

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。

日時 ■ 2019年4月20日(土)10:00～16:00

## ♡ 考批判に対処するコツ

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。

日時 ■ 2019年5月26日(日)10:00～16:00

## ♡ 考え方のクセを変えるコツ

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。

日時 ■ 2019年6月15日(土) 10:00～16:00

☺ 会場 石川県女性センター 研修室（金沢市三社町1-4）  
※ 研修室は毎回異なりますので、1階掲示板でご確認ください。

☺ 参加費 各 2,000円（会員 1,000円）

☺ お申し込み FAX、E-mail又は電話で下記へお申し込みください。

☺ お問い合わせ 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



主催 NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト



## 講座の内容

**怒りにつきあうコツ** 日時：2019年4月20日(土)10:00～16:00

「怒りってこわいもの?」「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。

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。

《内 容》

- ★怒りのパターンを知る
- ★怒りと上手につきあうために
- ★具体的なできごとで考える
- ★人間関係力アップ

**批判に対処するコツ** 日時：2019年5月26日(日)10:00～16:00

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。

《内 容》

- ★批判に対処するとは?
- ★批判に対する「私」の感情
- ★具体的なできごとで考える
- ★人間関係力アップ


**考え方のクセを変えるコツ** 日時：2019年6月15日(土)10:00～16:00

「私が悪い」「どうせ私なんて・・・」など、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。

《内 容》

- ★考え方の「クセ」とは何か?
- ★「私」を困らせる考え方
- ★柔軟に考えるために
- ★人間関係力アップをめざして



☺ 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めます。

☺ 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

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)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター