

# 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 4月25日(土) ② 5月9日(土) ③ 5月23日(土)  
④ 6月13日(土) ⑤ 6月27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。

※①～③を受講した方に限ります

☺ 会場 石川県女性センター5階 会議室（金沢市三社町1-4）

☺ 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

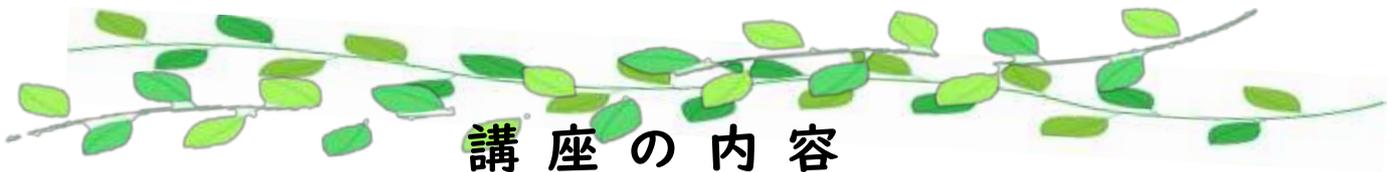
FAX、E-mailで下記へお申し込みください。

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 日時：4月25日(土)

「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。

### 批判に対処するコツ 日時：5月9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 日時：5月23日(土)

「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。

### アサーティブトレーニング 日時：6月13日(土),27日(土)

上手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 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