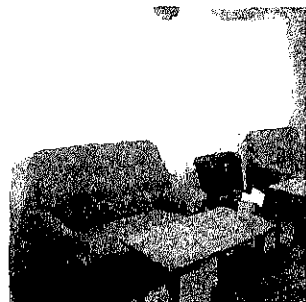


ストレス解消ワークショップ

頑張るあなたに、こころの栄養補給。



会場
Sawa's Cafe
(NPO こころの休憩所)

「リラックスしたい」「自分らしくいたい」「こころにもっと余裕がほしい」…
仕事のストレスを楽にしたい方・家族の介護者・支援者など、職場や家庭の
責任、役割、プレッシャーのなかで、日々頑張っているあなたが主役です。
参加者同士のペアワークの対話・分かち合いの他、ストレスを緩和・解消する
セルフコントロール法として、心理ワークをします。
カフェでお茶を飲みながら、ご自分を解放する時間を過ごしてみませんか。

日時	内容	場所・アクセス
2013年 11月24日(日) 10:00~12:00 開場: 9:30	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアワーク~語り合い~ ・分かち合い ・心理ワーク「リフレーミング」 違う角度から自分を見つめ、よい部分に 気づく。自分の姿勢に対して優しい視点 を持ち、パワーアップするワーク。 ・ご自身をねぎらう。 ご自身を優しくねぎらい、こころの 安定感を保つためのワーク。 	Sawa's Cafe (NPO こころの休憩所) ガスト北四番丁店さん向かい・ 100円ローソンさん向かい・ 市青葉消防署(市消防局)そば 仙台市青葉区上杉 2-4-21 リバーシティ上杉 1F 022-797-5114 (仙台市営地下鉄 北四番丁駅 北1番または北2番出口徒歩3分) *専用駐車場はございません。 お近くの有料駐車場をご利用ください。

- ◎参加者同士でお話された内容はこの場限りという、お約束のもとで行います。
ペアワークで、ご自身の体験や思いを、ご自由にお話していただきます。個人のそれぞれの立場を大切にします。
他の参加者と意見をまとめたりしません。どうぞお気軽にご参加ください。
- ◎参加費: 3,000円(税込) 参加当日ご持参ください。
・飲み物代別。ソフトドリンク1杯(300円)をご注文ください。
・NPO こころの休憩所会員は、飲み物代300円をサービスします。
- ◎講師: 大山佳世(心理カウンセラー) うつの対処法・ストレスケア・働く女性の心理・傾聴等のレッスン
心理ワークショップ講師。企業講演実績あり。日常に生かす心理学を分かりやすく伝えている。
産業カウンセラー・上級オンラインカウンセラー HP: <http://kayo-salon.com/>
- ◎その他の講座: 「傾聴講座」(会場: Sawa's Cafe) を定期開催中。「楽しく働く心理学 女性限定ワークショップ」
(会場: エル・パーク仙台) を毎月開催。ホームページをご覧ください。
- ◎対象: ・職場のストレスを緩和・解消したい方 ・ストレスと上手に付き合いたい方
・ご家族を介護している方 ・ご家族を支えている方 ・介護・看護・福祉に関わる方
・こころのケアに関わる方 ・被災支援に関わる方 *性別を問いません。○定員: 先着10名【予約制】
- ★主催・お問い合わせ先: NPO こころの休憩所 022-797-5114 sawas_cafe@love.plala.or.jp
HP: http://www13.plala.or.jp/sawas_cafe/
- ◎予約方法 FAX または eメールにて下記の必要事項をお書きの上、事前にお申し込みください。
受付完了のご連絡を差し上げます。郵送かメールにて地図をお送りさせていただきます。
お申し込み後連絡が無い場合は、お手数ですがその旨お問い合わせいただけますと幸いです。
- 【申込先】 FAX: 022-224-7178 eメール: sawas_cafe@love.plala.or.jp 情報は同講座の連絡以外で使用致しません。

FAX お申し込み用 FAXでお申し込みの方は切り取らずにこのまま送信をお願いします。

お名前 ふりがな

連絡先 tel. e-mail

会場の Sawa's Cafe (NPO こころの休憩所) をすでにご利用で場所をご存知の方は、住所のご記入は不要です。

住所 〒