

イライラをワクワクに変える

コミュニケーションワークショップ

対立を創造的に解決しよう！

“対立”ってなんだかマイナスなイメージがありますよね。
我慢したり…傷ついたりしてしまうことも。

雑用ばかり押し付けないでよ！？
自分でやれば？
上司にたまったウッポン言えないワタシ…

義母のくれる高級子ども服。
ありがたいけど同じ高額ならオーガニックの
環境にやさしいものがないな…モジモジ。

こんな身近な対立をテーマに、
参加者同士が話したり動いたりしながら、
人との関わり方を4回シリーズで学びます。
全講座を終えるときには、
今よりもっと“しなやかに”伝えられるあなたに♪

過去の開催はコチラ→<http://ameblo.jp/manalabo/>

3

月『対立は関係づくりのきっかけ』

誰かと対立すること。それは、誰もできれば
避けたいこと。でも、対立にうまく向き合うことがで
きたら、人間関係はずっと楽しいものになる。
意識変換してみよう！

6月以降は日程調整中

6

月『気持ちとニーズ』

人それぞれがもっている気持ち。これはなかなか
外に見えないもの。それ故ズレや誤解が生まれてしま
う。相手の気持ちを知ること、お互いの見えないニ
ーズを見つけてみよう。

9

月『しなやかに伝える』

大切であればあるほど、相手を思えば思うほど、
うまく気持ちが伝わらない。ガミガミでもなく、もじもじ
でもなく、しなやかに気持ちを伝える方法とは？

12

月『振り返り』

参加者の皆さんの希望を伺いながら、身近な対立を持ち
寄り、対立を仲裁するすべを考えるもよし。これまでの
まとめと、これからの自分と対立について検討しましょう。

3/26 (Sat)

13:30-15:30 (開場13:15-)

仙台市市民活動サポートセンター

4F 研修室3 (仙台市青葉区1番町4-1-3)

定員 20名/参加費 500円(お茶つき)

お子様連れ可♡



講師：清水千絵 (ちえぞー)

3年間のNGO勤務をし、協力隊でルワンダへ行き、中学校で先生をやり、石巻
で復興支援に関わり、廃棄物マネジメントの会社に勤務、その後来仙し学校と
国際協力をつなげる仕事を2年間務める。現在は育児奮闘中。ファシリテー
ション経験は10年ほど。地域にもっと笑顔を！そう思ったのはなんと7歳の時。
人・家族・地域・企業(組織)・国がもっとハッピーにつながっていく方法を考える
ことがライフワーク。

お申し込み

E-mailもしくはお電話にて下記の内容を、「お問い合わせ先」までお知らせ下さい。

《①お名前 ②携帯番号 ③メールアドレス④お申し込みの動機⑤(お子様連れの方) お子様のお名前と年齢》

お問い合わせ

E-mail : chiesama0803@yahoo.co.jp

TEL:080-6548-8909

ご注意いただきたいこと(必ずご一読ください)

お子様連れの参加を歓迎します。スタッフが一緒に遊ぶか、参加者のそばで過ごすか、適宜対応致します。ただし、「託児」ではないこと、事故や怪我が起きた場合の責任は負えないことをご了承ください。
お気に入りの玩具や絵本をお持ちいただけると助かります。

参加者同士で学び合うワークショップ形式での実施です。
積極的にコミュニケーションを行っていただくようお願いいたします。

主催:まなほ仙台