

さわやかに・・・自己表現 !!

～ 心を言葉にして相手に伝える コミュニケーション ～

日時 : 3月14日(土) 10:00～16:30 定員30名

場所 : 仙台市市民活動サポートセンター セミナーホール

〒980-0811 仙台市青葉区一番町4丁目1-3 ☎ 022-212-3010

参加費 : 一般 5,000円 会員・学生 4,000円 (お話とワークです)

講師 : 石垣 美幸 (上級教育カウンセラー、シニア産業カウンセラー 他)

(講師紹介) 昨年まで県教育事務所、スクールカウンセラー、企業カウンセラー等を16年経験。
不登校の親の会などを主宰。自己表現を中心とした人間関係のワーク等を実施してきた。

きっとあの人は・・・なんだろう。
なんかイライラする。眠れない。
明日は絶対言ってやる!!!
でも嫌われたくないなあ。

我慢ばかりしてたら、最近は自分の気持ちがよくわからない。人付き合いは疲れるなあ。
もう誰とも会いたくない…
なぜ、涙が出るんだろう…

職場で、家族関係で、学校で、あなたは自分の気持ちや考えや願望を、相手にきちんと伝えていますか？

自己表現(アサーション)は、自分の心を言葉にすることで初めて可能となります。

心を言葉にすることは、「想いを切り離して冷静になる」効果もあるのです。

出来事が起こる → 「何かを感じる」 → 「自分が感じたことを意識する」 → 「相手と自分を分ける」 →
「事実と推測を分ける」 → 「感情、考え、意思、願望を言葉にする」 → 「相手に向けて心を表現」

《お申込みは日本トランスパーソナル学会東北支部事務局まで》

メールアドレス : nosasaki2002@yahoo.co.jp

FAX・TEL : 022-243-0281

郵送 : 〒982-0817 仙台市太白区羽黒台17番23号 佐々木宣雄

お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・メールアドレス又はFAX番号・会員一般学生をご記入のうえお申し込み下さい。

参加費の振込みが確認出来た時点で「参加登録」となります。(先着順の受付にさせていただきます。)

振込先 : 七十七銀行 仙台原町支店 [普通口座5459192] 日本トランスパーソナル学会東北支部