

こころのコミュニケーション

自分を知ってふだんの生活に活かす

講師 & プロフィール 長橋 輝明さん

- ・現職：講師（生涯生活設計・キャリア・メンタルヘルス） & カウンセリングのアドバイザー
- ・上級生涯生活設計コンサルタント（中高年齢者雇用福祉協会認定）
- ・交流分析士インストラクター（日本交流分析協会認定）
- ・産業カウンセラー協会認定講師（キャリア・メンタル領域）

講座のねらい

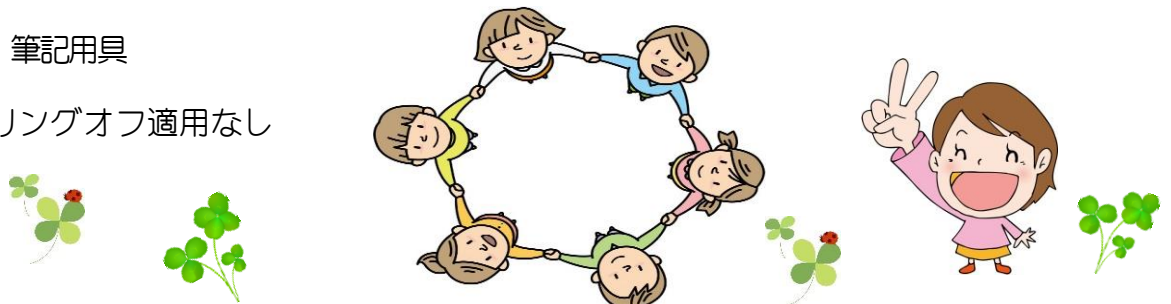
- ・娘の麻衣ちゃんが学校から帰ってきて「お母さん、今日は算数で95点とったんだ！」と喜んで言いました。こんな時皆さんだったら麻衣ちゃんになんと言いますか？
- ・この講座は、自分の「性格」や自分・相手に対する「態度」の傾向を知り、ふだんの生活に活かしていくことを考える講座です。
- ・「性格」の形成のされ方やその働きなどを「交流分析」という理論を使って一緒に学んでいきます。
※交流分析：米国の精神科医エリック・バーンにより開発された理論

講座の内容

- ・第1回目・・・自分の性格を知る：エゴグラム体験
「やさしい私」「無邪気な私」「冷静な私」「おとなしい私」「きびしい私」、私ってどれ？
自分の性格を知り、自分の「気持ち」「考え」「行動」の傾向を学びます
- ・第2回目・・・「私・相手」に対する自分の態度を知る：OKグラム体験
「私はOK・あなたもOK」の態度をとりたいけど、ついつい自信をなくしたり、相手を責めたり排除したりする私がいるかもしれませんね。ここでは、私が「自分に対して、相手に対して」とっている態度はどのような傾向にあるかを学びます。

持参品： 筆記用具

* クーリングオフ適用なし



開 講 日

8/25、9/8 土曜日 (全2回) 15:30~17:30

定員 24名

受 講 料

受講料 2400円 テキスト・教材費 なし

開 講 場 所

逗子文化プラザ市民交流センター 第2会議室