

幸せ循環をつくる

こころをつなぐ会話術

ノーと言いたいのに言えない。言いたいことをいつも我慢してしまう。相手の言葉にムカッと来た。イライラする気持ちを抱えてしまい、ずっとイライラが止まらない。あるいは、相手から怒りをぶつけられ、モヤモヤした気持ちがなかなか消えない。

誰もが多かれ少なかれ、イヤな感情を我慢してしまいます。自分の気持ちを、素直に相手に伝える方法を学び、自分の怒りやモヤモヤにも対処できるようになるといいですね。自分が楽になると、人間関係も楽になります。

自分の中にある幸せの種が成長して、あなたの周りにも幸せの花が咲き始めます。

少人数のグループでの実習をとおして学びます

- ・アサーションとは？
- ・反応したときの自分の感情をありのままに受け容れる
- ・自分のほんとうの気持ちを掴む
- ・怒りの感情の扱い方
- ・相手を尊重しながら、自分の気持ちを素直に伝える
- ・分かり合えないことから、分かり合うこと



- 会場 ハートフルスクエア-G 2階 研修室4
- 日時 5月21日土曜日 午後1時半～4時半まで
- 講師 中島知賀(シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
- 対象 初心者大歓迎！！幸せな人生を創りたい方ならどなたでも。
- 定員 10名 筆記用具をお持ちください。
- 費用 2,000円(当日現金にてお支払いください)

お申し込み方法

「カウンセリングルーム あづまや」ホームページの予約フォームからお申し込みいただくか、お電話でのお申し込みは、留守電話に講座申し込み等の用件をお話しいただければ、こちらから折り返しお電話いたします。

お問い合わせ・申し込み

・カウンセリングルーム あづまや

ホームページ <http://www.azumaya-room.jp/index.html>

申込専用 TEL 090-6599-8225 受付時間 8:00～22:00

カウンセリングルーム あづまや 代表 中島知賀