

なりたい自分になろう セルフコーチング (水)

自分のココロとうまく付き合えると良いと思いませんか？

「なりたい自分」に「すでになっている」体験を通じ、夢や目標に楽しんで向かえる力を身につけます。自分軸をしっかり持ちながらも、異なる価値観を受け入れ大切な人と良い関係を築きたい方にもお勧めです。

講師 矢野 圭夏

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	3/2	水	1.なりたい自分 メンテナンス 2.大切な関係 メンテナンス	「なりたい自分」ってどんな自分？身近にお手本にしたい人がいる方も、言葉やイメージで「なりたい自分」に「すでになっている」状態を体感し、過去、現在、未来を見てみましょう。 個人ワークを通じて自分の中にある「エンジン」や「軸」に気づき、日々活かしてみよう。 * * * * * 家族や友人、職場の同僚、恋人・・・あなたの大切な人との関係は良好ですか？自分の意思や考え方もしっかり伝えながら、相手の価値観も尊重できるコミュニケーションのコツを学びます。 良好なコミュニケーションはまず自分から、という基本姿勢を意識するだけで、人間関係のストレスが解消されることに気づきます。
教 材 費			500円	
開 講 時 間			19:00~21:00 (2時間)	
定 員			25名 (定員になり次第、締め切ります)	
場 所			講習室	

◆セルフコーチングというタイトルですが、講座の中ではペアワークを交えたりグループワークで話し合う場面もあります。それは、他者との関わりの中でご自身が気づきを得ることも多いからです。ご理解の上、ご参加ください。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 講座が始まってからの欠席やキャンセルの場合の返金は、原則としていたしません。
- ※ 受付は1月13日(水)~1月27日(水)です。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)

受付番号 ()

平成 年 月 日

一日講座 なりたい自分になろう セルフコーチング

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
(ふ り が な)			
氏 名			
連 絡 先	携 帯	— —	自 宅 — —