



## 各回カリキュラムのポイント (各回3時間) \*補講対応可

### 第1回 表面意識と深層意識 / 思考、感覚、感情など (考える ⇔ 感じる)

まずは、[アタマ]と[カラダ]&[ココロ]の関係から学びます。[アタマ]を使って‘考える’と、どうしても相手や周りに合わせてしまう。自分にしかわからない[カラダ]や[ココロ]の感覚って?! 「制限と許可」などのシートなどを使って、自分の中にある物の捉え方に光を当てていきます。

### 第2回 ‘話し手’、‘聞き手’と‘オブザーバー’の視点

2回目は 3つの視点によって [同じこと] が異なるように感じられることを実際に体験します。一人一人 ‘話し手’として前回からの日常での出来事を話していきます。今の自分にとって最も [心地よい話し方]ってどんな感じ?! 「積極的傾聴法」などの知識についても学んでいきます。

### 第3回 すべての答えは目の前の相手の中にある

3つの視点をさらに深めていくために [相手に寄り添うため]の 形、言葉と意識 について学びます。二人の距離感、姿勢、返す言葉、質問の仕方など [自分にはわからない]相手側の感覚に寄り添っていきます。また人と人との間に循環するストローク(エネルギー)についても学びます。

### 第4回 ‘自分の思っていること’ & ‘相手に伝えたいこと’

4回目は [ネガティブエゴ] という親、家族や学校、会社などから受け取った 価値観について話し合っていきます。今まで [自分のもの]と思っていたものが実は [〇〇のもの]だったこともしばしば。。 [ほんとうの自分の思い] に意識を合わせ、それを表現していく方法も探ります。

### 第5回 実際に使えるアプローチ方法のいろいろ

5回目は 主に[ホットチェアー]というワークを通じて、[コミュニケーションの相手側が感じている感覚]を実際に味わってみます。さらに実際のカウンセリングの現場での[ポイント]について当日の受講生の状況やそのときのニーズに合わせて いろいろとお伝えしていきます。

### 第6回 循環のコミュニケーション実習 & なりたい自分のイメージ

最終回は 一人30分のコミュニケーション実習を行います。前回以降のできごとや 5回の講座全体で感じたこと、学んだことなどを [自分の心地良い話し方]にて話してみます。循環するコミュニケーションの感覚を得、自分の人生を自由に創造していく流れが始まります!

\*6回の日程は、できる限り受講希望者のご都合を加味した上で決めていきます。

\*企業・団体向けオーダーメイド講座の場合は、現在の組織のニーズに合わせて、上記を含んだカリキュラムを提案させていただきます。(ヒアリングなど 事前打合せをさせていただきます)

