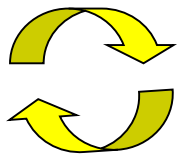


# 循環の

～ 捉え方を変えると 人生が変わる ～



# コミュニケーション講座

令和4年 南河内第V期 全6回 18時間

場所: レインボーホール(富田林市民会館) (近鉄長野線「喜志」南へ 徒歩7分) ほか

人とのコミュニケーション・・・ なんだか苦手。自分の言いたいこと、相手から求められること、そして周りに認められるためにしなければいけないこと・・・など

カラダに無理をさせていたら調子を崩すように、ココロの状態も無理が続けば あるとき動かなくなります。実は自分でも気づかないうちにたくさんのストレスを抱えていた?!

当 循環のコミュニケーション講座 では、少人数のクラスにて 今の自分とゆったり対話するところからはじめていきます。自分の中にある数々の制限や、ついものごとを決めつけたりしてしまう癖など・・・ 同じようなテーマを持つ仲間とともに、これからの自分の人生をより ”心地良く” 過ごしていくためのきっかけをつかんでみませんか?

<日程&カリキュラム> 各回13:30 ~ 16:30 (13:10 開場)



- |     |              |                            |
|-----|--------------|----------------------------|
| 第1回 | 10/9(日): 予定  | 表面意識と深層意識 / 思考、感覚、感情など     |
| 第2回 | 10/30(日): 予定 | ‘話し手’、‘聞き手’と‘オブザーバー’の視点    |
| 第3回 | 11/13(日): 予定 | すべての答えは目の前の相手の中にある         |
| 第4回 | 12/4(日): 予定  | ‘自分の思っていること’ & ‘相手に伝えたいこと’ |
| 第5回 | 12/18(日): 予定 | 実際に使えるアプローチ方法のいろいろ         |
| 第6回 | 1/8(日): 予定   | 循環のコミュニケーション実習             |

\* 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。

(どうしてもご都合の合わない日程については個別 or 少人数での補講対応 をしています)