

自分を知って聴く力 UP!

2016 年度傾聴入門講座 受講者募集



最近「聴く力」が話題になっています。
家族や友達との会話が苦手だと思っている方、「聞き上手」を目指してみませんか？
あなたの人間関係がちょっと変化するかもしれません。
お気軽にご参加ください。

日 程

- ① 4/13 (水) ② 4/27 (水) ③ 5/11 (水) ④ 5/25 (水)
⑤ 6/ 8 (水) ⑥ 6/22 (水) ⑦ 6/29 (水) ⑧ 7/13 (水)
⑨ 7/27 (水) ⑩ 8/ 3 (水) ※各回の内容は裏面をごらんください。

時 間

10:00~12:00 (受け付けは9:40~)

場 所

千葉市民会館 (千葉市中央区要町 1-1 JR千葉駅より徒歩7分)

定 員

20名程度 ※どなたでも参加できます

講 師

渡邊晴代 (当NPO理事長・カウンセラー)・ぬくもりほっとらいん研修スタッフ

受講料

2万円 (全10回)

※欠席をされても返金はありませんので、ご了承ください。

申し込み方法

- 受講料の半額 1万円を下記の郵便振り込み先にお振込みください。※振込手数料が別途かかります。

口座番号	00130 8 373192
振込先	NPO法人 ぬくもりほっとらいん

振込をもって申し込みとさせていただき、入金の確認後に受付完了のハガキを郵送いたします。

- 講座初日 (4/13) に残金 1万円を集金いたします。

主 催 : NPO法人傾聴グループぬくもりほっとらいん

問い合わせ : 047-451-7300 (事務局) 090-2313-0035 (長岡)

	カテゴリー	タイトル	概要
1. 4/13 (水)	傾 聴 と は	日常会話かみ合っていますか？	<ul style="list-style-type: none"> • 聞いているようで聴いていない • 会話はキャッチボール • かみあう会話とは
2. 4/27 (水)		聞くと聴くのちがい	<ul style="list-style-type: none"> • 相手の身になる • 最後まで聴く • 針と糸
3. 5/11 (水)		気持ちを聴く	<ul style="list-style-type: none"> • 話を早わかりしない • 言わんとしていることを理解する • 事柄と感情
4. 5/25 (水)		アクティブリスニング	<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいもの芽 • 気持ちを受けとめる • 鏡になる
5. 6/8 (水)		聴いてもらうとどうなるの？	<ul style="list-style-type: none"> • ハルムの心の欲求 • 人が変わるとき • 信頼するということ
6. 6/22 (水)	自 分 を 知 る	自分らしさ	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の気持ちを知ってますか？ • 感情は等価値 ・ハーフムーン • 相手も自分も大切に
7. 6/29 (水)		私とあなた	<ul style="list-style-type: none"> • みんなちがってみんないい • 自分の枠組み 相手の枠組み • 価値の基準はさまざま
8. 7/13 (水)		正直であること	<ul style="list-style-type: none"> • 共感すること • 受容すること • 自分に正直であること
9. 7/27 (水)		人と人との関わり	<ul style="list-style-type: none"> • 他者と関わる（ワーク） • ジョハリの窓
10. 8/3 (水)		こころのしくみ I am OK. You are OK.	<ul style="list-style-type: none"> • 自己肯定 • 他者受容 • あるがまま

NPO法人傾聴グループ ぬくもりほっとらいん

当団体は傾聴を基本にやさしい社会づくりを目的とした電話相談・学習会等の活動をしています。

事務局：習志野市袖ヶ浦6-9-2 TEL/FAX 047-451-7300

H P : <http://www.nukumorihotline.org/>