

自分を知って聴く力UP!

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

(すべて水曜日)

4月	11日・25日
5月	9日・23日・30日
6月	6日・13日・27日
7月	4日・11日

場 所 千葉市生涯学習センター 3F研修室1

(千葉市中央区弁天3-7-7 JR千葉駅北口徒歩8分)

定 員 20名程度

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。

講 師 渡邊晴代 (当NPO名誉理事長、カウンセラー)
 ぬくもり研修スタッフ

問合せ 070-4369-7269 (事務局)
 090-2313-0035 (長岡)

内容につきましては裏面をご覧ください

申し込み方法

受講料の半額1万円を下記振替口座
 にお振込みください。

(振込手数料が別途かかります)

ゆうちょ振替口座

口座記号： 00130-8

口座番号： 373192

加入者名：NPO法人傾聴グループ
 ぬくもりほっとらいん

※郵便局にある払込取扱票をご利用の
 うえ、通信欄に「傾聴入門講座申し込み」とご記入ください。

・振込をもって申し込みとさせていただきます
 き入金の確認後に受付完了のハガキを
 郵送させていただきます。

・講座初日(4/11)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



	カテゴリー	タイトル	概要
1. 4/11 (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. 4/25 (水)		聞くと聴くのちがい	<ul style="list-style-type: none"> ・話を早わかりしない ・最後まで聴く ・相手の身になる
3. 5/9 (水)		気持ちを聴く	<ul style="list-style-type: none"> ・事柄と感情 ・針と糸 ・言わんとしていることを理解する
4. 5/23 (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. 5/30 (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. 6/6 (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
7. 6/13 (水)		私とあなた	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の枠組み 相手の枠組み ・相手も自分も大切に ・みんなちがってみんないい
8. 6/27 (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. 7/4 (水)		人と人との関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョハリの窓 ・他者と関わる
10. 7/11 (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

※各回の内容は変更になる場合があります。

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:千葉市若葉区桜木北 2-26-30 TEL 070-4369-7269 FAX 043-214-8397

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