

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 15日・22日

5月 20日・27日

6月 3日・17日・24日

7月 1日・15日・22日

9:30~11:30 (受付9:15~)

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でき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

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。

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)

- ・振込をもって申し込みとさせていただきます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(4/15)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. 4/15 (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. 4/22 (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. 5/20 (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. 5/27 (水)		アクティブリスニング	<ul style="list-style-type: none"> • 気持ちを受けとめる • アクティブリスニング • 鏡になる
5. 6/3 (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
6. 6/17 (水)	自 分 を 知 る	自分を好きになる	<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. 6/24 (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する • みんなちがってみんないい
8. 7/1 (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. 7/15 (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. 7/22 (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/>