

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)

9月 2日・16日・23日・30日

10月 7日・21日・28日

11月 4日・18日・25日

9:30~11:30 (受付9:15~)

場 所 コープみらい桜木事務所新館3階

(千葉市若葉区桜木北2-26-30 JR 都賀駅東口徒歩15分
千葉都市モノレール桜木駅徒歩5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(9/2)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. 9/2 (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. 9/16 (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. 9/23 (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. 9/30 (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. 10/7 (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. 10/21 (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. 10/28 (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. 11/4 (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. 11/18 (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. 11/25 (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/>