



「自律した子どもを育てたい」
「人間関係をもっと上手にしたい」
「自分に自信を持ちたい」
心理学に興味がある

あなたと大切な人を Happy にする

アドラー心理学『ELM 勇気づけ勉強会』

第 6 期
土曜コース開催

共感し

愛して
(応援し)

勇気づけ

自律へ

「勇気づけ」とは
困難を克服する活力を与えること。

勇気づけとは... 困難を克服する活力を与えることです。自分や他者を信頼しその可能性を信じることで困難を克服する活力を呼び覚まします。

勇気づけ勉強会とは... アドラー心理学をベースにした 12 のテーマから成り立っており、親子関係、夫婦関係、嫁しゅうと関係、職場の人間関係など対人関係全般をよりよくするための考え方を学びます。

勇気づけリーダーとは... この講座はヒューマンギルド認定の講座です。「勇気づけ勉強会」12 章を学び、リーダーとして活動を希望される方には、別途数時間の講座を受講戴き、リーダー認定をいたします。「勇気づけ」の勉強会を開催することができます。

どんなふうに勉強するの？... 勇気づけを学ぶ上で大切な 12 のテーマをペアやグループで意見をシェア(分かち合う)して進めます。1 テーマを一時間弱で学びます。(開催時間でテーマ数は異なります) 一度に全章を学んでも、残念ながら本を読んでも使えるようにはなりません。
みんなで学び、日常で実践しまた振り返り、繰り返すことで数段早く上手に使えるようになります。

<勇気づけ 12 章のテーマ>

- | | | | |
|-------|---------------------|--------|-----------------|
| 第 1 章 | さまざまな見方・考え方の存在を意識する | 第 7 章 | 目的を意識する |
| 第 2 章 | 聴き上手になる | 第 8 章 | 自分の人生を引き受ける |
| 第 3 章 | 言い方を工夫しよう | 第 9 章 | 自分のよさを再発見する |
| 第 4 章 | 感情と上手につきあう | 第 10 章 | あたりまえの価値観を再認識する |
| 第 5 章 | 自分のスタイルを明確にする | 第 11 章 | 物事を前向きに考える |
| 第 6 章 | セルフ・トークを意識する | 第 12 章 | 勇気づけをする |

アドラー心理学の基本的な考え方(理論)

アドラー心理学の基本的な考え方(理論)は簡略化すれば次の通りです。

人間の行動には目的がある(目的論)

人間を分割できない全体の立場から捉えなければならない(全体論)

人間は、自分流の主観的な意味づけを通して物事を把握する(認知論)

人間のあらゆる行動は、対人関係である(対人関係論)

人間は、自分の行動を自分で決められる(自己決定性)

人間の生き方には、その人特有のスタイルがある(ライフ・スタイル) ここからあらゆる人間関係と個人の人生への対応が可能になります。そして、実践的な行動がだれでもできる ようになります。

勇気づけの効果

勇気づけを学ぶことで、まず「自分と他者との違い」を客観的に理解することが出来ます。それは「自分自身をより深く知る」ことに他なりません。自分を知ることで、自分自身を勇気づけることが出来るようになります。そして、自分の中に活力がみなぎったら、今度は溢れ出る活力を他者に分け与えることが出来るようになります。これが「他者を勇気づける」ことです。

<こんな方におススメ>

日々の生活の中でこんな悩みを感じることはありませんか？

- ・イライラすることがよくある
- ・パートナーや子供について当たってしまうことがある
- ・子供のことが心配で不安になってしまう
- ・子供が何を考えているのか、どう接していいかわからない
- ・何だか毎日モヤモヤと気持ちが晴れない
- ・自分の感情をコントロールすることが難しいことがある
- ・「もっと毎日笑顔でいたいのに・・・」と思う



・ビジネスの場面で、上司や部下、同僚、お客様との人間関係に疲れてしまう。もっとうまくやりたい…etc。

そんな悩みを抱える、自分を取り巻く人間関係をよりよくしたい、すべての方におススメです。あなたが元気になるれば、パートナーも子供も、みんなが元気になります。あなたが笑顔になれば、みんなが笑顔になります。ご自分を、ご家族を、更には職場の人、自分に関わるすべての人を勇気づけてみませんか？

■ 開催予定のご案内 株式会社 CUA 主催

* 生き方のソムリエ モーリーと学ぶアドラー心理学

あなたと大切な人を Happy にする ELM 【勇気づけ勉強会】 & カウンセリング (希望者のみ)

■ 日時 2018年 第6期・・・ご要望を戴いていた待望の土曜コース開催！

- ① 1月13日(土) 10時～12時 第1章
- ② 2月10日(土) 10時～12時 第2章
- ③ 3月10日(土) 10時～12時 第3章
- ④ 4月7日(土) 10時～12時 第4章
- ⑤ 5月12日(土) 10時～12時 第5章
- ⑥ 6月9日(土) 10時～12時 第6章
- ⑦ 7月7日(土) 10時～12時 第7章
- ⑧ 8月4日(土) 10時～12時 第8章
- ⑨ 9月1日(土) 10時～12時 第9章
- ⑩ 10月6日(土) 10時～12時 第10章
- ⑪ 11月10日(土) 10時～12時 第11章
- ⑫ 12月8日(土) 10時～12時 第12章

どの章からでもご参加
いただけるのがこのコースの特徴です。

○ 受講中、無料メール相談をお受けいたします。
(2往復まで)

○ カウンセリングご希望の方

事前にお知らせください。

* 通常90分 15,000円(税別)のところ
受講者割引 8,000円(税別)でお受けします。

■ 場所：Le・Reve 八丁堀 (中区八丁堀 1-8 エイトビル 2F すき屋さんの二階)
1月のみ Fika (花の季台) となります。詳細はお申込時にお知らせいたします。

■ 定員：12名 (最低催行人数4名)

■ 参加費：1回当たり / 2500円 (消費税込 2,700円)

* 半期払い (6回分) 13,500円 (消費税込 14,580円) 1割引

* 全12回前払い 24,000円 (消費税込 25,920円) 2割引

* 再受講 1回 / 1,500円 (消費税込 1,620円)

* 領収書が必要な方は事前にお申し付け下さい。銀行振込もできます。

* 第1期～第5期受講途中の方は、そのまま継続カウントされますのでご安心ください。

■ 持参するもの 筆記用具 & 資料ファイル (資料ファイルは初回ご用意いたします)
(使用した資料はお持ちください。)

■ お申込方法：株式会社 CUA HP 講座申し込みページから

<http://www.cua214.jp/adler/seminer.html?ia=7&ib=14>

もしくは、直接モーリーへお申込連絡をください。(LINE もしくはメールにて)

メールアドレス：sumika@wg7.so-net.ne.jp

□ このほか、アドラー心理学に基づく『人おこし・組織おこし』講座、ライフスタイル診断など開催予定です。