

「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

「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... アドラー心理学を部 0 すにした 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... 「勇気づけ勉強会」を開催できる人です。

どんなふうに通じるの？... 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)

- ・参加者のみなさんでシェアすることで気づきがあり学びが深まります。
- ・1章完結型なので、どの回からでも参加いただけます。
- ・心理学ですが難しい講義ではありません。

勉強会カリキュラム... このユニットはヒューマンギルド認定 ELM トレーナーにより開催されます。勇気づけ勉強会は 12 章の学びから構成されます。すべてが体験学習(ワーク形式)です。

自分自身を理解する



対人関係を円滑にする



自分自身を勇気づける



他人を勇気づける

この流れが身につくように構成されています。

<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。

共感し

愛して
(応援し)

勇気づけ

自律へ



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

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 縁が和家主催

*生き方のソムリエ モーリーと学ぶアドラー心理学

【勇気づけ勉強会】 第1期 第2期 同日開催 両方参加も大歓迎

第1回	4月26日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第2回	5月24日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第3回	6月21日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第4回	7月12日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第5回	8月23日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第6回	9月27日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時
第7回	10月25日(火)	午前の部	10時半～12時半
		午後の部	14時～16時

■場 所：縁が和家 佐伯区五月丘4-48-11

*車の方は乗り合わせにご協力戴き、予めご一報ください。

■参加費：1500円 お茶代込

■持参するもの 筆記用具(前回使用した資料はお持ちください。)

*小さな子どもさんと参加の場合、事前にお知らせください。(できるだけ対応させていただきます)

今後、勇気づけELM(リーダー育成講座)も開催いたします。(日時調整中)

一緒に学び自分と自分の大切な方たちを幸せにしていきましょう。

参加おまちしております。

*研修として会社・組織などでの開催も可能です。御相談ください。

連絡先 株式会社 CUA 盛矢澄香 携帯電話090(2291)9099