

Rin café で『アドラー心理学』を学ぶ！

アドラー心理学 ELM トレーナー／心理カウンセラー／
キャリアカウンセラー
生き方のソムリエ モーリーと学ぶアドラー心理学

ELM 勇気づけ勉強会 第 11 期



「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。

共感し

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。

愛して
(応援し)

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)
みんなで学び、日常で実践した振り返り、繰り返すことで数段早く上手に使えるようになります。
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。

勇気づけ

■**こんな方におすすめ...**日々の生活の中でこんな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、どう接したらいいかわからない
- ・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をもっとうまくやりたい...etc

自律へ

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。

- 日時： ①2月19日 ②3月19日 ③4月16日
④5月21日 ⑤6月18日 ⑥7月16日
⑦8月20日 ⑧9月17日 ⑨10月15日
⑩11月19日 ⑪12月17日 ⑫1月21日
全12日 火曜日 14:00～16:00 (2H)

■場所：広島市安佐北区真亀1丁目1-8

リアライブ高陽1F **Rin*café(リンカフェ)**

*cafe ミーティング(実費)も予定しています♪

■参加費：1回/税込2,700円+ワンドリンク

全12回払い/税込25,920円(2割引)

■お申込方法：

Rin café TEL082-824-8166

株式会社 CUA (キュー) 090-244-0059

HP 講座申込ページ

<http://www.cua214.jp/adler/index.html>

盛矢澄香/プロフィール

*アドラー心理学関係
アドラー心理学カウンセラー
SMILE リーダー
人起こし、組織起こしリーダー
ELM リーダー/トレーナー
その他、キャリアカウンセラー、人材育成コンサルタント



<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 2 章 聴き上手になる

第 3 章 言い方を工夫しよう

第 4 章 感情と上手につきあう

第 5 章 自分のスタイルを明確にする

第 6 章 セルフ・トークを意識する

第 7 章 目的を意識する

第 8 章 自分の人生を引き受ける

第 9 章 自分のよさを再発見する

第 10 章 あたりまえの価値観を再認識する

第 11 章 物事を前向きに考える

第 12 章 勇気づけをする

*全章修了された方には受講証明書をお出しします。
ご希望の方は、全章修了後、リーダー認定講座受講ができます。(ヒューマンギルド認定トレーナー開催講座です)ご自分で勉強会を開催することができます。
*第 1 期～現在開催中モーリーの講座受講中の方は、受講カウント対象です。