

①メンタルタフネスになる秘訣を学ぶ

～自己を理解し、レジリエンス(ストレスを跳ね返す力)をつける～

この講座は、精神分析の口語版と言われるTA(交流分析)の基本的な知識をベースとして夫婦関係・親子関係・職場での「対人関係」などをより良くしてワークライフバランスを整える為の講座です。

平成30年 **9月22日(土)**



時 間 ●10:00～12:00
 受講料 ●1,500円
 定 員 ●30名
 対 象 ●静岡県内在住勤労者及び求職者
 場 所 ●静岡労政会館5階 会議室
 持ち物 ●筆記用具
 講 師 ●遠藤 昌弘 氏
メンタル・サポートNetwork代表
日本カウンセリング学会認定カウンセラー



- 【第一部】エゴグラムによる自己理解**
- ・ご自身の会社と家庭での行動特性を掴む
 - ・レジリエンス(ストレスを跳ね返す力)の実践
- 【第二部】ストローク経済の法則からの脱却**
- ・自分自身のコミュニケーションの癖を知る
 - ・アサーショントレーニング
褒める、謝る、質問(尋ねる)、断り(理由と代替案)、依頼(理由と謝礼)

②アドラーに学ぶモチベーションを高める心理学

今、なお売れ続けて累計200万部を突破したアドラー心理学を題材にした自己啓発本「嫌われる勇気」。今回は、そのアドラー心理学の基礎を踏まえ、モチベーション(やる気)を高め、仕事や人生に活かすヒントをお伝えします。

平成30年 **10月13日(土)**



時 間 ●13:30～16:00
 受講料 ●1,500円
 定 員 ●30名
 対 象 ●静岡県内在住勤労者及び求職者
 場 所 ●静岡労政会館5階 会議室
 持ち物 ●筆記用具
 講 師 ●磯部 隆 氏
姫路大学教育学部非常勤講師(教育心理学)
元静岡英和学院大学短大部教授(心理学)
東海こども専門学校専任講師



- カリキュラム**
- ① アドラー心理学の基礎
 - ② モチベーションを高めるために
 - ③ ワークライフバランスを考える

お申込み ▶ 静岡労政会館へ、ご来館、お電話、メールでお申込みください。 後援：静岡市

静岡労政会館

静岡市葵区黒金町5-1(静岡県勤労者総合会館4階)

TEL.054-221-6280
 FAX.054-251-8326
 MAIL.
shizuoka_rousei@nem-shiteikanri.jp

