

支援者向けベター・ライフ・プロジェクト講座 2013

ストレスを減らし 信頼関係を深める3つのヒント



ベター・ライフ・プロジェクト講座とは、自分や自分の大切な人の人生をよりよくするためのスキルを身につける講座です。本講座では、みなさまのQOL（人生の質）を高めるために、具体的な事例をあげながら子どもへの効果的な接し方など、ストレスから開放された「心が楽になる考え方」のスキルを学びます。また、発達障害のある方（傾向を含む）の課題である、「こだわり」「対人関係」「感情コントロール」「低下してしまった自己イメージの回復」「自己承認・他者承認」等に焦点を置き、発達障害の特性からくるストレスの対処法をNLPのイメージを変える手法を用いてお伝えします。

支援者がストレスの基本を理解し、このスキルを習得することにより、職場や地域で親支の援講座を開催することができるようになります。自己理解・他者理解を深め、信頼関係を深めるコツを学んでみませんか？

【講座内容】

日 時	内 容
平成26年1月18日(土) 13:00~17:15	第1回 「自己イメージとセルフエスティーム」 コミュニケーションのコツと効果的な会話のポイント 行動と存在を分ける…など 「自分自身とのつきあい方」 共感と同感の違い／リフレーミング／事実とシナリオを分ける！
平成26年2月1日(土) 12:30~14:30	第2回 「伝えたいメッセージの伝え方」 怒りの下にある感情に気づく／！感謝の1メッセージ

- 【講 師】 高山 恵子（NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士）敬称略
 【会 場】 鳥取県立福祉人材研修センター（鳥取市伏野1729-5）
 【対 象】 第1期発達支援コーディネーター養成研修受講者（市町村の保健師、保育士等）
 【定 員】 25名（要申込）
 【託 児】 なし
 【参加費】 1000円（当日払い） *全2回で使用するテキスト代です。自己負担となります。
 【申込み】 県福祉保健部子育て王国推進局子ども発達支援課

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【申し込み方法】 別添の申込書にご記入の上、FAXにて申し込んでください。

FAX(0857-26-8136)でお申し込み下さい。

2日間とも受講可能な方に限ります。

記載事項：①参加者氏名 ②所属 ③当日連絡可能な電話番号

【問い合わせ先】 県庁子ども発達支援課 TEL0857-26-7865 FAX0857-26-8136