

支援者向けベター・ライフ・プロジェクト講座 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。色々な手法がありますが、今回の「ストレスを減らす…」講座、つまりストレスをマネジメントする講座は、自分の人生をより良くするための手法のひとつです。

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、ゲームやワークを通じて、コミュニケーションやコーチングのスキルの習得を目指します。このスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

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25年10月12日(土) 13:15~16:15	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 信頼関係を深めるコツ、効果的な会話のポイントなど 「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成25年10月26日(土) 13:15~16:15	第2回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講師】 浜島 美樹(NPO 法人えじそんくらぶ講師・米国 CCE,inc.認定 GCDF-Japan キャリアカウンセラー
米国 NLP 協会認定マスタープラクティショナー) 敬称略

【会場】 奈良商工会議所 4階 402会議室(奈良市登大路町36-2)

【交通】 近鉄奈良線「奈良」駅 東改札口より1番出口から徒歩約1分

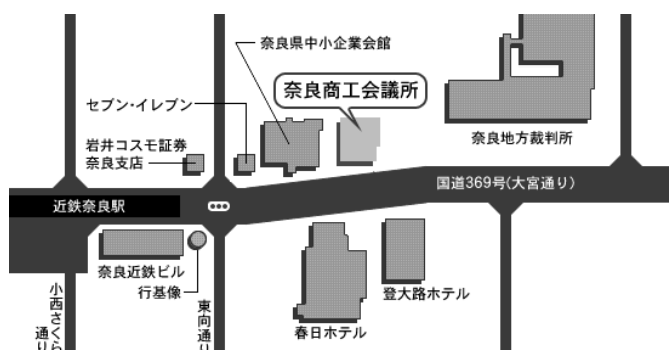
【対象】 幼稚園教諭、小・中学校教諭、保育士、保健師、養護教諭、専門家等、支援者全般

【定員】 20名 【託児】 なし

【参加費】 3,000円(当日払い) *全2回で使用するテキスト・SST教材&授業案付マニュアル代です。*1回参加も同額。

【申込み】 要申込。①お名前(ふりがな) ②ご職業 ③ご連絡先(メールアドレス。無い方は電話番号)をえじそんくらぶ奈良『ポップコーン』(下記参照)まで FAXまたはメールでお申し込みください。
※定員超過や当講座開催についてご連絡がある場合「③ご連絡先」に連絡させていただきます。

【後援】 (予定) 奈良県教育委員会



【主催】 NPO 法人えじそんくらぶ
<http://www.e-club.jp/>

【申込・問合せ先】 えじそんくらぶ奈良『ポップコーン』
〒636-0003 北葛城郡王寺町久度 2-16-6
FAX: 0742-26-6222
メール: pop-corn@m4.kcn.ne.jp

【講師 浜島 美樹 … 奈良県内実績】

2011年度 橿原市主催 ストレス・マネジメント講座 講師

2011年度『ポップコーン』主催公開講演会 講師

(2011年度奈良教育大学 特別支援教育支援員養成講座 推薦講座指定)

※会場には駐車スペースがありませんので 公共交通機関をご利用ください。
近鉄奈良駅よりスグです(近隣に有料駐車場はあります)