

KYOEN セミナーのご案内

梅雨空のもと曇りがちな心に虹をかける！心理学講座

【日 時】 2023 年 6 月 30 日(金) 15:00～16:30

【場 所】 琵琶湖大津館 (JR 大津京駅、京阪・近江神宮前駅から徒歩約 15 分 又はタクシーで約 5 分)
滋賀県大津市柳が崎 5 番 35 号 URL:[びわ湖大津館 \(biwako-otsukan.jp\)](http://biwako-otsukan.jp)

【受講料】 2,000 円

【講 師】 足立明美、川北麻紀

【セミナーのねらい】

“セルフコントロールの心理学”と呼ばれる交流分析(TA)を通して、心の動きを理解し自己認識を深めます。職場や家族、友人関係など、モヤモヤしたりイラっとしたりするやり取りがなぜ起こるのか、どうすれば良いのか、身近によくある事例を通して学びます。肩の力が抜けて心が軽くなる心理学講座です。楽しく学べる内容になっていますので、どうぞお気軽にご参加ください。

【プログラム】

時間	内容
15:00～15:15	オリエンテーション
15:15～15:45	自分自身の特性(パーソナリティ)を知ろう
15:45～16:20	心地よい人間関係を築くために ワーク「こんな時どうする？」 日常会話の中で「あれっ！？この会話上手くいってないな」と感じる ・モヤモヤするやりとり・イラっとするやり取り・クヨクヨするやり取り についてスッキリさせよう!!
16:20～16:30	質疑応答 感想と明日から取り組みたいこと

*時間と内容はプログラムの進行によって前後する可能性があります。

