

# パーティ キャリア塾Ⅱ

昨年的大好評講座  
今年も開催！

## 仕事に生かす！ アドラー心理学 講座

日時

①2019年1月19日(土) ②1月26日(土)  
10:00～15:00(全2回)

自分も相手も認める「勇気づけ」で、対人関係がラクになる！  
元気に働くコツを学びます！

保育  
あり

- ◆起きてしまったことの原因追究ではなく、  
未来へ目を向ける「目的論」で問題を解決しよう。
- ◆信頼を築くコミュニケーションの心構え  
「聴く」・「話す」スキルを身につけよう。
- ◆「イライラや怒りなどの感情」をコントロール。  
ありのままの自分を認め、前向きに物事をとらえるには？
- ◆自分の考え方や物事のとりえ方など、  
「自分の癖」から自由になろう。
- ◆まず、自分の心に優しい言葉をかけてみよう。
- ◆勇気づけで自信がつく！ 幸せ感アップ！



◆講師 アドラー心理学 勇気づけトレーナー 産業カウンセラー 北村 優子

※アドラー心理学とは、20世紀初頭にオーストリアの心理学者アルフレッド・アドラーが提唱した、「ほめる」よりも伸びる「勇気づけ」を特徴とした心理学のこと。

- 場 所 : パルティ とちぎ男女共同参画センター
- 対 象 : 2日間とも受講可能な女性
- 受 講 料 : 4,000円
- 保 育 : 満1歳以上の未就学児(1回保育料200円)
- 申込締切 : 12月11日(火)
- 定 員 : 25名

(定員を超えるお申込みの場合は抽選となります。締切日から1週間ほどで抽選結果を郵送します。)

●お問合せ・お申込みは 電話、ファックス、ホームページから

パーティ とちぎ男女共同参画センター(月曜・祝日休館)

〒320-0011 宇都宮市野沢町4-1(公財)とちぎ男女共同参画財団

電話: 028-665-7706 (お問い合わせ時間 午前9時～午後5時)

FAX: 028-665-7722 HP: <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの  
お申込はコチラ↓



## 2017年度受講者の主な感想

- ・仕事に生かせるヒントを得ることができた。
- ・とにかく楽しい二日間！一緒に学んだ仲間からも刺激を受け、多くの学びを得ることができた。
- ・「NOといえる権利」、勉強になった。自分自身の勇気づけにつながった。
- ・たくさん大切なエッセンスを惜しみなく伝えてくれるので、疑問に感じていたこともスッキリ！
- ・いろいろな人と出会い、コミュニケーションの大切さや考えをシェアすることの大切さを学んだ。
- ・人とのかかわりを大切に、良いコミュニケーションで、良い人間関係を築いていきたい。

## 講師プロフィール

### ◆アドラー心理学 勇気づけリーダー 産業カウンセラー 北村 優子 (きたむら ゆうこ)

大学・大学院を卒業後、日本国内外で約19年教員として働く。派遣されていた海外で第1子を出産。その後職場に復帰するも、仕事と子育ての両立に悩み、頑張りすぎてヘトヘトに。仕事でも家庭生活でも焦りや孤独を感じる中、元々学んでいた心理学やカウンセリングに救われる。自身の体験から、キャリアを持つ女性や子育て中の母親に対するサポートの必要性を感じ、カウンセリングなどを本格的に学び始めるとともに、自分自身のキャリアについても向き合う。現在は、アドラー心理学やアサーションのセミナー、女性のためのカウンセリング、大学でのコミュニケーション授業などを実施している。



携帯電話からの  
お申込みはこちら→



|                                                                                |                        |     |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----|--------|
| <b>2018年度パルティキャリア塾II</b><br><b>仕事に生かす！アドラー心理学講座</b><br><b>FAX:028-665-7722</b> |                        |     |        |
| ① ふりがな                                                                         |                        | ③   | 昭和・平成  |
| ② お名前                                                                          |                        | 生年  | 年生まれ   |
| ④パルティ講座へのお申込みは                                                                 |                        | 初めて | 以前にもある |
| ⑤ ご住所 (必須)                                                                     | 〒 _____                |     |        |
| ⑥ お電話 (必須)                                                                     | _____                  |     |        |
| ⑦ 携帯                                                                           | (一時保育利用の場合必須)<br>_____ |     |        |
| ⑧ F A X                                                                        | _____                  |     |        |

|                       |                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑨ 一時保育<br>(○で囲んでください) | 一時保育を 【 希望する ・ 希望しない 】                                                                           |
|                       | ●希望する方はお子さんの人数とお名前・年齢を記入ください … 人数: _____ 人                                                       |
|                       | (ふりがな)<br>お名前 _____ 年齢・月齢・性別 : _____ 歳 _____ カ月 (性別: _____ )<br>生年月日: 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 |
|                       | (ふりがな)<br>お名前 _____ 年齢・月齢・性別 : _____ 歳 _____ カ月 (性別: _____ )<br>生年月日: 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 |
| その他                   |                                                                                                  |

※申込時にいただいた個人情報講座に関するご連絡やセミナーのご案内以外の目的には使用いたしません