

パルティキャリア塾

仕事に生かす！アドラー心理学

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

2024年

12月14日（土）

10:00～15:00

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



起きてしまったことの原因
追求ではなく、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」スキルのコツ。

「イライラや怒りなどの感情
をコントロールする。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
とらえ方など、「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！

※アドラー心理学とは、20世紀初頭にアルフレッド・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。

対 象： 女 性
定 員： 25人
受 講 料： 2,000円
一時保育： お子さん1人につき1回500円
（満6ヶ月から小学校3年生まで）
申込締切： 11月13日（水）

【会場・お申込み・お問い合わせ】

パルティ

とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 （公財）とちぎ男女共同参画財団

TEL：028-665-7706 FAX：028-665-7722

お問い合わせ時間：午前9時～午後5時（月曜日、祝日は休館）

パルティ
HP→



お申込み
フォーム
→



過去の受講者の主な感想

- ・先生のお話が分かりやすく、気軽に学ぶことができてとても良かった。
- ・相手の話を聴いて理解し、また自分の話を聴いてもらい、改めて自分を見つめ直すことができた。
- ・メガネをかけ直して視点を変えるなど、事例を交えながら分かりやすく聴けた。
- ・自分に自信が少し持てるようになった。自分の知らない自分の長所に気付いた。

講師プロフィール

◆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（きたむら ゆうこ）

大学・大学院を卒業後、日本国内外で20年間教員として働く。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。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経て、現在は女性カウンセラーのマーケティングコンサルも行う。

◆案内図◆

JR宇都宮駅よりバスで約25分 とちぎ男女共同参画センター
バス停下車 徒歩2分



お申込みは8月1日(木)から

R6(2024)年度パルティキャリア塾

仕事に生かす! アドラー心理学講座

宛先:(公財)とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課宛

FAX:028-665-7722 ※FAXの誤送信にご注意ください

① ふりがな		③ 生年	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) — — — — —		
⑧ メールアドレス(必須)			

⑨ 一時保育 (○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) お名前	性別	生年月日:平成・令和	年 月 日
その他	(ふりがな) お名前	性別	生年月日:平成・令和	年 月 日

※申込時にいただいた個人情報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。

※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内にFAXやメール等で受付完了の返信をいたします。返信が届かない場合はお申込みが完了していない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。