

仕事に生かす！ アドラー心理学 講座

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！



2023年1月21日(土) 10:00~15:00

- ◆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！



◆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 : 女性
- ◆受 講 料 : 2,000円
- ◆保 育 : 満6ヶ月以上の未就学のお子さん(1回保育料500円)
- ◆申込締切 : 12月20日(火)
- ◆定 員 : 20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
パルティ とちぎ男女共同参画センター(月曜・祝日休館)

〒320-0071 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 FAX: 028-665-7722

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください

お問い合わせ時間 午前9時~午後5時

HP: <https://www.parti.jp/>

携帯電話からの
お申込はコチラ↓



※新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が中止・延期・内容変更・オンライン開催になることがあります。最新の情報についてはホームページでご確認ください。

過去の受講者の主な感想

- いろいろな気づきを得ることができました！
- 自分をまず勇気づけできなければ、人を勇気づけできないという言葉が心に響きました。
- 話を聞くことの大切さを改めて実感できました。
- 実生活でも簡単に活かせる内容が多かったので、さっそく取り入れてみます。
- 自分の知らない自分の長所があることに気が付いた。

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。



お申込みは8月2日(火)から R4(2022)年度パルティキャリア塾II 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	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 (ふりがな) お名前 _____ 性別 _____ 生年月日:平成・令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
その他	

※申込時にいただいた個人情報は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。
 ※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。