

講座 ジャンル	アドラー心理学	教員名	西村 知江
------------	---------	-----	-------

アドラー心理学に基づき、日本での「勇気づけ」普及のために開発されたプログラムや答えることで気づきや発見がある魔法のしつものプログラムで自分に勇気づけを取り込み、大好きな なりたい自分へ一歩ずつ仲間と一緒にすすんでいきませんか



勇気づけ とは
「困難を克服する活力を与える」
 ことです

【プログラム内容】

- ・自分のよさを再発見する勇気づけ講座
- ・聞き上手、言い方上手に工夫する勇気づけ講座
- ・感情と上手につきあう勇気づけ講座
- ・目的を意識する勇気づけ講座
- ・聞き上手になる勇気づけ講座
- ・なりたい自分になる魔法のしつもん
- ・イライラしない人になる魔法のしつもん
- ・しつもん読書会
- ・しつもんカードで100年自分史をつくろう などなど

心がホッと、リラックスでき
 お互いが 勇気づけ 合える
 時間です

