

2020山形月一回 自己開示セミナー

本音に気づきじょうずに伝える

どうしたら、表面的なコミュニケーションから、親密で本音が響き合うコミュニケーションができるのか？その秘密こそ、「自己開示」にあります。自己開示とは「ありのままの自分自身のことを相手に話すこと」です。自分は、どんなことを経験してきたのか、どんな弱さがあり、何に関心があり、今どんな気持ちなのか等を率直に伝えることで、相手はあなたを一人の個性ある人間として認めてくれます。さらに、自己開示することによって、あなたの内に確実な癒しと内的成長が始まります。

ひと味もふた味も違った人生の深みを味わう秘密は、あなたの自己開示にあります。

	日程	テーマ・講師	内容
1	6月25日	「自己開示とあなた」 金藤晃一	ありのままの自分の気持ちを相手に話すことによって、相手もあなたに本当の気持ちを語ってくれるようになります。その最初の一步は自分の気持ちに気づくこと。その実践を学びます。
2	7月16日	「フォーカシング」① 金藤晃一	言葉として言えた時、あなたの内に真の癒しが始まります。この「言語化の癒し」は、真の成長を生みます。この癒しと成長を自分のものとするレクチャーです。
3	8月20日	「一元と自己開示」 田中信生	自己開示を阻むものを学びながら、それをどう乗り越え、あなたならではの輝く自己開示ができるのかを学びます。また TCS の理念「一元に生きる」と自己開示との関係を明確にします。
4	9月17日	「フォーカシング」② 金藤晃一	言葉として言えた時、あなたの内に真の癒しが始まります。この「言語化の癒し」は、真の成長を生みます。この癒しと成長を自分のものとするレクチャーです。
5	10月22日	「自己開示とインナーチャイルド」① 宮國泰斗	より深い自分への気づきは、インナーチャイルド(内なる自分)の声を聴くことにあります。ワークを使いながら、あなたの本当の気持ちを知り、それをどう自己開示していくか学びます。
6	11月19日	「自己開示とインナーチャイルド」② 宮國泰斗	
7	12月10日	「自己開示の魅力」 宮國泰斗	自己開示するには、どうしたらいいのか？ 自分の気持ちを言語化する具体的な方法を、トレーニングを交えながら学びます。

期間：2020年6月25日(木)～12月10日(木) 木曜日(全7回)

昼クラス 午後3時～4時30分 夜クラス 午後7時～8時30分

【会場案内】

- 講師 田中信生・金藤晃一・宮國泰斗
- 会場 山形市民会館 Tel 023-642-3121
山形市香澄町 2-9-45
(JR山形駅より徒歩7分)
- 受講料 25,000円
(再受講の方は15,000円)
- 対象者 カウンセリングに興味をお持ちの19歳以上の方

