

2020盛岡 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。

<スケジュール表（予定）>

	日程	テーマ・講師	内容
1	5月19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	6月23日 ※30日から 変更です	「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。
3	7月28日	「自己開示とインナーチャイルド」 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。
4	9月15日	「フォーカシング」 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6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？ 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。

【会場案内】

- 日時 火曜日 全5回
5/19, 6/23, 7/28, 9/15, 10/6
※6/30→6/23に変更になりました。
午後1時30分～4時
- 講師 田中信生・金藤晃一・宮國泰斗
- 会場 アイーナ
(いわて県民情報交流センター)
- 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



アイーナ

盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号
(JR・IGR 盛岡駅から徒歩4分)
Tel 019-606-1717