



女性のためのライフスキル講座第14回 今年こそ「コミュカ」上げて自信もUP! ～交流分析でわかる自分のコミュスタイル～



新しい年が始まりました♪

2018年をさらに素敵な年にするために、自称「コミュ障」から卒業しませんか？

例えば、

- 言いたいことが言えない、
- 本当の自分を出せない、
- 初対面で緊張しすぎてしまう、
- 人からどう思われているのか気になる、
- ネガティブ思考を変えられない、
- 人が羨ましいけど真似できない、
- 嫌なのに頼まれると引き受けてしまう、
- こんな自分が好きになれない、 などなど。



心理学の理論を応用することで自分の性格の特徴を知ることができます。

本講座では、

- ① 交流分析という理論に基づいた性格診断にトライし、
 - ② 自分の性格の癖や傾向を理解した上で、
 - ③ 自分が目指したいコミュニケーションのスキルを練習します。
- 最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。



女性であればどなたでもご参加いただけます。

グループ内のプライバシー保護に配慮します。

- **講師**：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）
- **日時**：2018年2月24日（土）13:00-16:00
- **受講料**：3,000円（資料込）
- **申し込み〆切** 2月19日（月）
- **場所**：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）
- **完全予約制（必ず事前にお申込みください）**



お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>