

心のクセ見なおしてみませんか？

自己尊重・コミュニケーショントレーニング

第3回

～ 肯定的に話すスキルを身につけよう ～

国際基督教大学ジェンダー研究センター 主催

三鷹市 後援 財団法人倶進会 助成

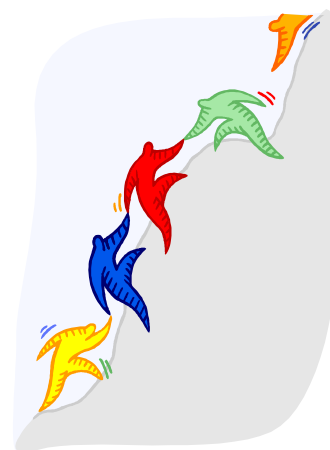
日時：2008年11月1日(土) 14時 16時

場所：ICU 教育研究棟 347号

講師：高山 直子(サポートハウスじょむ カウンセラー)

～ プログラム内容 ～

1. **アイスブレイク：自分が言いたいこと伝えたいことで上手く相手に伝えられないことを話し言葉で書いてみよう。(20分)**
2. **意思の疎通とは？(20分)**
理想的な意思の疎通とは何か？
意思の疎通の妨害になる言葉
3. **自分も相手も我慢しないコミュニケーション(70分)**
葛藤をめぐる4つのパターン
個人と問題を分ける
アサーティブ・コミュニケーション
 - 安全性の確認
 - アイ・メッセージ
 - 攻撃欲・支配欲が強い相手上記のテクニックを使って、自分の伝えたいことを言い換えてみよう
4. **質疑応答 (10分)**



サポートハウスじょむ連絡先はこちら・・・

電話・ファクス：03-3320-5307 E-mail：jomu@orion.ocn.ne.jp

URL：<http://www15.ocn.ne.jp/~jomu/>