

「ねばならない」を手放そう！ これを知ったら楽～に生きられそう

～共感的コミュニケーションで自分らしく～

人間関係がしんどい、何だかわからないけどモヤモヤしてる。「〇〇らしくしなければ…」って、自分を追い込んでいませんか？

「なぜ、そんな感情を抱くのか」を、こころとつながる共感的コミュニケーションの手法で分析します。

自分や相手の内側にある大切な思いに気づき、お互いに受容することで、あなたの「ねばならない」を手放し、もっとあなたらしく生きていくことができるかも！

**この感情の裏側に、こんなニーズがあったのか！と、
目から鱗のセミナーです (^_^)**



共感的コミュニケーションとは...

Nonviolent Communication = NVC

非暴力コミュニケーションの日本的な呼び名。

相手とのつながりを持ちながら、お互いのニーズが満たされることをめざして話し合いを続ける、自分や相手を大切にする思いやりのコミュニケーションの手法。

自分の感情のなかに隠されたニーズを知ること、その感情を受容し、自己肯定感を高めていくことができます。

令和2年3月8日(日) 13:30～15:30

ファシリテーター

高原 崇介さん (NVC 案内人)

場所：和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”会議室A
(和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛9階)

定員：20人

(先着順、事前の申し込みをお願いします)

申込方法：電話・ショートメール・Eメール

お名前、ご連絡先、一時保育の有無、

「3月8日のセミナーの件で」とお知らせください。

一時保育：先着順、定員あり

1歳から小学2年までのお子さんを一時保育いたします。2月26日(水)までに予約が必要です。

※予約された方は、お子さんの年齢、健康状態等の聞き取りのため、保育担当者からご連絡いたします。

お申込み・お問い合わせ

ファースト・ステップ (担当：平野)

電話・ショートメール：080-2463-0080

Eメール：wakayama.firststep@gmail.com

主催：和歌山県 企画・運営：ファースト・ステップ

「ファースト・ステップ」は、和歌山県内におけるそれぞれの地域(まち)の方々が、様々な情報を共有できる支援ネットワークを構築する活動をしています。