

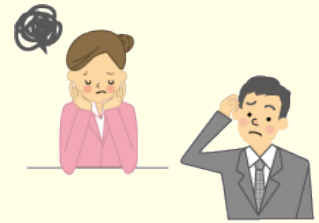
受講生募集!!

# アサーショントレーニング

## ～さわやかな自己表現～

こんなことで悩んでいませんか？

- ・相手の意見に反対すると嫌われたり批判されたりしたらどうしようと思い、言えない。
- ・話が上手にできない。
- ・素直に言いたいのだが、思うように言えない。
- ・率直に言うのだが、相手に理解されない。
- ・もし間違っていたらどうしようと思い、言えなくなってしまう。
- ・言い方が、つい きつくなってしまう。



こんな悩みを抱えていると、ストレスがたまり、いつか心の病気になってしまいます。「アサーショントレーニング ～さわやかな自己表現トレーニング～」は、このような悩みを解決する訓練です。

自分の思いを思うように表現できないのは、決して勇気が不足しているとか、ダメ人間だとかではありません。これらはみな、あなたが持つ不合理な信念やそれまでに培われてきた不適切な情報処理の結果なのです。

さわやかな自己表現によって、心の不安感を解消し、ストレスを軽減していきましょう。



「アサーショントレーニング」は、一般社会でも企業でも盛んに取り入れられており、健康な精神と住み心地のよい環境作りに役立っています。

特に会社では、社員の意欲向上や、ボトムアップの企業風土作りにも役立つトレーニングです。上司と部下との人間関係が良好になります。

# 受講生募集!!

アサーショントレーニングは、理論編だけで12セッションあります。  
年間を通して、12回のセッションを月2回繰り返して実施します。  
順番通りが理想ですが、必ずしも順番通りでなくて構いません。  
ご都合の良い日を選んで、参加できるときに各セッションに参加してみてください。

1. 場所 阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室（グループワーク室）

2. 申込方法 （随時受け付けています）

参加希望者は、以下のいずれかの方法でお申込みください。

申込みの際には [①氏名 ②年齢 ③性別 ④電話番号 ⑤住所] をご連絡下さい。

★電話 06-6147-2533

★Mail [hanshin-c.1@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.1@star.ocn.ne.jp)

★Web より 「阪神カウンセリング・ラボ」で検索、又は <http://www.hanshin-cl.com> で  
ホームページの「お問い合わせ」から、送信ください。

3. 料金

○理論編参加は1セッション4,000円、又は12回分一括支払い44,000円のいずれかをお選びください。（一括支払いは使い切るまで有効。都合の良い回に使えます。）

○実践編参加は、自由参加。1セッションごと4,000円お支払いください。

4. 実施に関して

理論編は、希望者が1人でもあれば実施いたします。

実践編は、3人以上の参加者があれば実施いたします。

（実践編の実施予定は、改めてお知らせします。実施可能かどうかは、実施日前日にお知らせいたします。）

5. 実施時間 約90分間 13:00 ~ 14:30

## 6. 実施計画（予定）

月 日	曜	No.	内 容	
			<理論編>	
9月7日	日	①	あなたの自己表現タイプはなに	
9月28日	日	②	さわやかに自己表現できないのはなぜか	
10月5日	日	③	自己を表現する権利とは	
10月26日	日	④	人権としての自己表現	
11月16日	日	⑤	日頃の考え方と自己表現に密接に関係している ABCD 理論とは	
11月30日	日	⑥	さわやかな自己表現の障害となっている「非合理的信念」	
12月14日	日	⑦	言語表現の上手な仕方、下手な仕方	
12月28日	日	⑧	自己表現のための心構え	
1月18日	日	⑨	パーティの時と会議などの時の表現の仕方	
1月25日	日	⑩	言語だけではない自己表現の仕方 (非言語的自己表現とは)	
2月8日	日	⑪	豊かな感情表現の仕方	
2月22日	日	⑫	怒りの表現の仕方	
			<実践編> 未定	