

レジリエンス（折れない心）と対話の力が身につくワークショップ ～ウィズコロナ・アフターコロナの時代に～

2月23日（祝・火）・27日（土） 10時～15時

<場所> ①2月23日（祝） 東京芸術センター会議室 3
②2月27日（土） 足立区綾瀬 4-9-18

綾瀬駅西口から1分のスーパーベルクス隣のマンション1階スペース

<対象> 小学生から高校生までの子供を持つ保護者、10代の若者、
その他関心のある足立区民

<対象人数> 15名

<参加費> 各500円



【講師】
藤本祥和 ふじもとよしかず
REBT心理士（論理療法）
動機づけ面接トレーナー
ラジオディレクター

①「レジリエンス」（折れない心）を身につけるワーク／参加費 500円

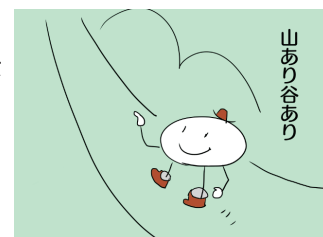
「レジリエンス」とは「しなやかに生き抜く力」「心の回復力」のこと。このワークショップでは、失敗したときの対応や不安の扱い方をおして「何があっても折れない心」の作り方を学びます。

1部：午前

- ストレス・コーピングのリストを作る
- ・ストレスの仕組みを知って、コーピング（対処法）レポートリストを作ろう
- ・落ち込み、不安など感情の仕組みを学ぼう（ABC理論）

2部：午後

- ネガティブな感情を克服する方法
- ・「自分をサポートする考え方」を身につけよう
- ・解決法は1つじゃない～その他の解決法の紹介



②相手のやる気をサポートする対話術／参加費 500円

よかれと思ってアドバイスをしても聞いてもらえない、相手（子供）に無視される、反発されるという経験はありませんか？ そのときあなたは「子供の間違いを正したい」という「正したい反射」を一方的に行っているのかもしれませんが。このワークショップでは「本物の傾聴力」をベースにした、相手のやる気をサポートする対話術を学びます。

1部：午前

- 本物の傾聴スキルを学ぶ
- ・まずは相手を理解する～「共感＝エンパシー」について学ぼう
- ・相手の気持ちや物の見方を聞く方法を練習しよう

2部：午後

- 相手のやる気をサポートする「動機づけ面接」入門
- ・チェンジトークと維持トークに注目しよう
- ・チェンジトーク（変わりたい気持ち）を引き出す練習



※具体的な内容は若干変更になる可能性があります

2月23日申込 URL

2月27日申込 URL

問合せ：teamadachi.Y.E.E@gmail.com / 090 8087 8484

主催：特定非営利活動法人なりわいプロジェクト 後援：足立区

※このイベントはあだちげんき応援事業助成金により行うものです。

