

アドラー心理学で学ぶ

エ ル ム  
ELM勇気づけ講座

講師：上野早予子（アドラー心理学カウンセラー）

ELM (Encouraging Leaders' Manual) は、

アドラー心理学を基礎にし、勇気づけを学ぶ 体験学習講座です。

耳で聴くことよりも体験を通じて学ぶ方がずっと持続的な効果があります。

『体験こそが最大の教師である』という考えをもとに、講義がほとんどなく、あらかじめ用意されたシートをもとに参加者が体験的に学びます。

自分気づき・自分への勇気づけから他者への勇気づけへ、しあわせの波紋を広げましょう。

日程		テーマ
5/19	1章 2章	さまざまな見方・考え方の存在を意識する 聴き上手になる
6/16	3章 4章	言い方を工夫しよう 感情と上手につきあう
7/21	5章 6章	自分のスタイルを明確にする セルフトークを意識する
8/18	7章 8章	目的を意識する 自分の人生を引き受ける
9/15	9章 10章	自分のよさを再発見する あたりまえの価値を再確認する
10/20	11章 12章	物事を前向きに考える 勇気づけをする

時間：第3木曜日 13:00~16:00

持ち物：筆記用具

受講料：19,800円（全6回）

資料代：1回500円

申込締切日：5月12日（木）

最少開講人数：2名（途中入会・退会はできません）



問い合わせ・申込み：あいあいパーク・カルチャー教室 ☎0797-89-5933