

コミュニケーションゼミ 6月

コミュニケーションゼミとは、毎月、人とのコミュニケーションにおいて必要な様々なスキルの中から一つ選び、少人数のグループで練習する場のことです。

6月のテーマは、「対人場面でのストレスを和らげるスキル」です。

新年度の生活にも少し疲れがでてきた頃ではないですか。

人はストレスが溜まると、やる気がでない・頭が働かない・物事が長続きしないなどのサインがでてきます。

やることはたくさんあるのにどれから手をつければいいのかわからない方

楽しいことができなくなった方

息抜きがうまくできない方

一度、明日につながる一休みをしませんか。

みどりでストレスを和らげるためのコツを身に付け、それを日常でも練習すれば、スキルは確実に自分のものになっていきますよ。一緒に練習しましょう!!

【概要】

日にち：毎週 月曜日 (6/13、6/20、6/27、7/4、7/11) 全5回シリーズ

時間：13:30～15:30 (約120分)

申し込み方法：申込書に書かれている必要事項をメールにてお送り下さい。記載されました連絡先へ申し込み完了の連絡を致します。

場所：株式会社 みどりトータル・ヘルス研究所内

※大阪府中央区北浜3-5-19 淀屋橋ホワイトビル5F (最寄駅：地下鉄御堂筋線/京阪電車 淀屋橋駅)

料金：全回参加 **9000円** (初回終了時に現金でお支払ください)

※前日までにキャンセルされた場合のみ1回1800円をお返しします。

※当日キャンセルされた場合でも返金致しかねます。ご了承下さい。

※全回参加できない場合は、1回3000円をいただいております。

参加者：最大6名 (全回参加可能な方より先着順です。定員に達しましたら締め切らせていただきます)

※臨床心理士1名が担当します。

参加申込書 6月

コミュニケーションゼミでは毎回、人と関係を築く中で難しいと感じやすいテーマをとりあげ、少人数のグループワークを通して必要なスキルを身につけていくことを目的にしています。日常生活の中で、身につけたスキルを少しでも実践できるようになることを目指しています。

※以下の項目を記載し、右記アドレスまでお送り下さい ⇒ staff@midori-th.com

①申し込み日：H28年 月 日

②氏名： (ふりがな：)

③年齢： 歳

④性別： 男性 ・ 女性

⑤連絡先：メールアドレス (お間違いないように)

⑥コミュニケーションを行う中でどんなことが一番苦手だと感じますか

(簡単で結構です)

※何かお聞きになりたいことなどございましたら、お電話にてお問い合わせ下さい

※申し込み日より3日経っても申し込み完了のメールが届かない場合は、申し訳ございませんが、お電話にてお問い合わせ下さい

【ワークに関するお問い合わせ先】

株式会社 みどりトータル・ヘルス研究所

受付時間：平日9：30-17：30

Tel：06-6203-2410

担当：猪澤（いざわ）

