



アドラー心理学をベースにした、親子をはじめとした家族、夫婦、学校の先生と生徒、職場の人間関係など、あらゆる対人関係に応用できる実践的な講座です。有限会社ヒューマン・ギルドが開発し、全国の認定されたリーダーのみが開催できる講座です。

このような方にお勧めします。

- ※ 対人関係でいつも同じパターンでつまづいてしまう。
- ※ 職場の人間関係が気まずい。
- ※ 子育てにイライラしっぱなし！つい怒鳴ってしまう自分に自己嫌悪。
- ※ 自分の人生に自信を持ちたい。
- ※ 感情のコントロールができず、人付き合いが苦手。
- ※ 子どもや夫（妻）の行動が理解できず、困っています！

プログラムの内容は、深い部分で自分への気づきに触れることができるよう、全8章で構成され、ワークをふんだんに取り入れています。

- 第1章 相手の行動を理解しよう
- 第2章 心に耳を傾ける聴き方
- 第3章 「褒める」ことと「勇気づけ」の違いとは？
- 第4章 課題分離から自立へつなげよう
- 第5章 感情のコントロールをしてみよう
- 第6章 さまざま体験は、成長の機会
- 第7章 これからの家族、対人関係にむけて
- 第8章 自らを勇気づける人になり、他者を勇気づける

SMILE は 3 つの大切なものを育みます。

①相手と自分の関係性を育みます。

今までの関係より、お互いが依存しない、前向きなものに変化させます。

②自尊心を育みます。

うつ病など、心の病の予防にも役立ちます。

③相手や社会との「つながり感覚」を育みます。

自分が周りとゆるやかに繋がっていることを感じ、貢献感が芽生えます。

SMILE は、親と子に限らず、職場、友人、嫁姑、隣人等々、あらゆる対人関係に応用できる内容でもあります。あなたも SMILE を受講し、楽しい人間関係を築いてみませんか。



日 時：2018年4月14日(土)13:30~18:30、15日(日)9:30~16:30

場 所：ちえりあ 生涯学習センター 3階 研修室2

札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 地下鉄 東西線 宮の沢駅直結

■ 講師：佐高 葵月代（アドラー心理学研究会 代表、SMILE リーダー）

宮村 かおり（SMILE リーダー、アシスタントとして第4章と第6章を担当します）

■ 受講料（2日間・税込み・テキスト代 5400円含む）：

アドラー心理学研究会会員料金：38,880円

一般：43,200円 再受講：12,960円

■お申込み：下記フォーム、または佐高宛にご連絡ください。

<http://www.smacc.jp/course-and-workshop/2018smile/>

■ お振込先：下記のどちらかの口座にお振込みください。

・北海道銀行 北二十四条支店 普通 1304576

（株）アットマーク 代表取締役 佐高晶代

・ゆうちょ銀行 記号 10140 番号 7983641 サタカ アキヨ

■キャンセルとキャンセル料について

キャンセルの場合は早めにご連絡下さい。お支払いが済んでいない場合でも、4/10~4/13 のキャンセルは受講料の半額、4/14からは全額を申し受けます。あらかじめご了承下さい。

※当日は筆記用具を持参ください。

※テキストはA4サイズのバインダーです。お持ち帰り用のバッグをご持参ください。

※再受講の方は、テキストをご持参ください。

※再受講の方で2005年以前に受講した方は、テキストが改定になっているので、新規にテキストを購入いただく必要があります。