

働くも暮らすも心地よく、ごきげんな毎日を過ごそう!

多様化した現代に生きる人々の悩みの9割は対人関係と言われています。
 何となく不安だ、気分が滅入る、やる気が出ないといった感情はこころのSOSです。
 放っておくとこころの疲労はストレスとなり、日常生活に支障をきたしてしまいます。
 今回、ストレスを和らげ、円滑なコミュニケーションを目指すセミナーを企画しました。
 庄内こころ塾の会員講師が基礎的な心理学をひもとき、
 今日から使えるセルフケアを解説していきます。

職場のマネジメント

各回共通 会場 | 酒田市総合文化センター



1回目

組織が回るコミュニケーション

8/20 thu
18:30~20:00
●申込締切 8/17

職場の組織はうまく機能していますか。組織マネジメントを円滑にしたい方、上司との関係につまずきを感じている方向けのセミナーです。



こころを整える

2回目

マインドフルネスで自分と向き合う

8/27 thu
18:30~20:00
●申込締切 8/24

過去の記憶や感情の支配、未来への不安にとらわれず、今の自分に意識を向けて、ストレスから遠ざかる方法です。まずありのままの自分を受け入れてみましょう。



我慢しない話し方

3回目

おたがいに心地よい話し方

9/10 thu
18:30~20:00
●申込締切 9/7

自分も相手もどちらも大切にする話し方はおたがいの理解を深め、穏やかなコミュニケーションへと誘います。思いやりの感情を持つでの会話を試してみませんか。



仕事と生き方

4回目

自分軸のキャリアを活かすレシピ

9/24 thu
18:30~20:00
●申込締切 9/21

時代の変化に対応できる「私らしさ」「適応能力」といった材料から自分のレシピを知り、キャリアを通じて今後の生き方を考えるヒントを見つけてみませんか。

※内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

参加無料
要申込

各回定員 20名

希望の回のみ参加可能です
 ※交流会のみ参加もできます。
 ※但し各回ごとに定員になり次第締切らせていただきます。定員に満たない場合は締切日以降も受付。

お申し込みは「庄内こころ塾」まで



8/29 sat
14:00~15:30
●申込締切 8/27

交流会

セミナーでの知識の活用
や質問にお答えします。



9/26 sat
14:00~15:30
●申込締切 9/24

交流会

情報を共有したり、理解
を深めていきましょう。

庄内こころ塾とは

庄内こころ塾は山形県庄内地域に在住の産業カウンセラー、心理カウンセラーの資格者が集い、2017年1月に設立した任意団体です。心地よい日々を過ごすために市民の皆さまを対象に、一般向けの「無料カウンセリング」や「メンタルヘルス対策セミナー」の開催など社会貢献活動等を行なっています。

☎090-6689-2050 (専用電話)

※受付時間: 9時~19時
 ※電話不在の際は留守電へ。折り返しご連絡します。

✉ shonai.kokorojyuku@gmail.com

