

アドラー心理学を学びませんか？

# あなたの身近な人間関係を ステップアップさせる12のコツ

～まずは、私自身を**勇気づけ**しよう！～

アドラー心理学は、アルフレッド・アドラー（Alfred Adler、1870-1937）がオーストリアで築いた心理学です。  
アドラー心理学は、

1. 精神的な健康さに役立つ心理学です。
2. 個人の主体性を尊重する心理学です。
3. 人生や行動の目的を問う心理学です。
4. 困難を克服する活力を与える心理学です。

人間の行動の「原因」を探るのではなく、「目的」に注目する、未来志向型であることが特徴です。学ぶにつれて自分自身を前向きに変え、困難に立ち向かう活力を培っていくことができる、実践的な心理学です。**アドラー心理学では、「勇気」は困難を克服する活力と考えます。**みずからその勇気を生みだせるノウハウを学べます。

職場や家庭、友人との人間関係を変えてみたい方、ちょっとマイナス思考な自分をもう少しプラス思考にしてみたい方、コミュニケーション技術としての「勇気づけ」を学んでみませんか。「あなたの身近な人間関係をステップアップさせる12のコツ」は、勇気づけをしっかりと学べるよう、12章で構成されています。

この講座は、有限会社ヒューマン・ギルドが開発したプログラムである、「ELM（エルム Encouraging Leaders' Manual）勇気づけ勉強会」に基づいています。みなさんも、身近な人間関係に変化を起こしてみませんか？



3月24日(土) 10:00～16:00  
イントロダクション

- 第1章 さまざまな見方・考え方の存在を意識する
- 第2章 聴き上手になる
- 第3章 言い方を工夫しよう
- 第4章 感情と上手に付き合う
- 第5章 自分のスタイルを明確にする
- 第6章 セルフトークを意識する

3月25日(日) 10:00～16:00

- 第7章 目的を意識する
- 第8章 自分の人生を引き受ける
- 第9章 自分の良さを再発見する
- 第10章 あたりまえの価値を再確認する
- 第11章 物事を前向きにする
- 第12章 勇気づけをする

講師：佐高 晶代（さたか あきよ）

札幌市のホームページ制作会社 株式会社アットマーク 代表取締役の傍ら、アドラー心理学を学び、身近なところから勇気づけを広めている。

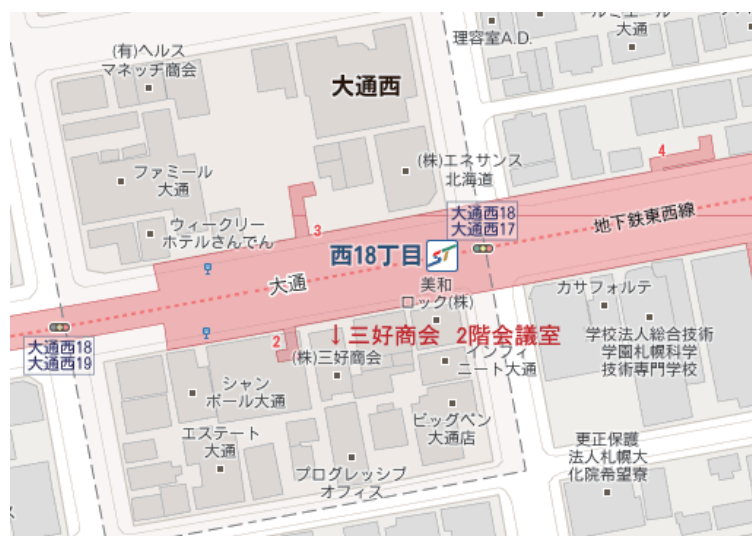
- （有）ヒューマン・ギルド認定 ELM（エルム）勇気づけリーダー・トレーナー
- アドラー心理学カウンセラー養成講座修了
- インド中央政府公認ヨーガ・セラピスト、（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



# 第7期 ELM勇気づけ勉強会

あなたの身近な人間関係をステップアップさせる12のコツ

- 日 時：2012年3月24日(土)、25日(日)  
両日とも10:00~16:00 (受付9:45)
- 場 所：三好商会 2階 会議室  
札幌市中央区大通西18丁目  
地下鉄東西線 西18丁目駅2番出口すぐ
- 受講料：2日間で14,000円(税込)  
※再受講の方：2日間で7,000円(以前配布したテキストをお持ちください)
- ご準備いただくもの：筆記用具
- 定 員：20名
- 地 図：



【地下鉄をご利用の場合】地下鉄東西線 西18丁目駅2番出口すぐ

お申し込みは、お電話またはホームページから

**株式会社アットマーク**

**011-232-3377**

**<http://www.at-mark.info/seminar.php>**



QRコードを読み取って  
携帯電話からもお申し込み  
いただけます。