

話す効果・聴いてもらえる効果を実感して 元気になるワークショップです

横浜エンカウターグループ

安心できる場で、安心できる仲間と、こころの内を思いっきりわかちあいませんか

安心して思いっきり話せる

「こんな私の個人的な話、してもいいのかな」などと気にする必要はありません。参加しているメンバーも同じ思いです。あなたが感じている思いや考え、抱えている悩みや問題を参加メンバー同士で安心してわかちあいましょ。



あなたの話を聴いてもらえる

聴いてもらえるうれしさ。参加メンバーはあなたのお話を共感的に聴いてくれます。話を聴いてもらえるって・・・単純にうれしいですね。きっと「わかってくれる人がいる！」という喜びを感じられるはずです。



元気になる

思いっきり話せる・・・言葉に出す、誰かを相手に話すことは、それだけで爽快感や満足感につながります。聴いてもらえる、わかちあえる・・・他の人からあなたの存在を認められたことによる自己肯定感が上がることが期待できます。

これら2つの効果を実感して、「これからの」あなたの活力＝元気につながることを期待したワークショップです



参加しやすい！

横浜駅近くの会場で 金曜日の夜の開催

基本的には毎月第3金曜日 18:30～21:00の開催。

遅れての参加もOK！

お仕事が終わり次第いらしてください。



交通便利な横浜駅！お仕事帰りに参加できます

こんな方におすすめ(下記以外の目的でもOKです!)

- ☆不安・問題・お悩み・生きづらさを抱えている方
- ☆自分で抱えている思いや考えを話してみたい方、聞いてほしい方
- ☆こころの底からわかり合える友達・仲間を求めている方
- ☆自分を思いっきり表現したい方・するのが苦手な方
- ☆日々のお仕事や生活での不満を話して発散したい方

ファシリテーター(促進者) 村上雄亮

- つばさカウンセリング&コミュニケート代表
- ・心理カウンセラー ・産業カウンセラー
- ・2級ファイナンシャルプランニング技能士

ファシリテーターは”場の見守り人”です。講師や司会といった主導的立場ではなく、みなさんと同じ参加者目線で場を見守っていきます

webQR

メール QR

お申込み・お問い合わせ先 つばさカウンセリング & コミュニケート
【メール】tsubasa@yokohama.nifty.jp 【電話】045-362-3117
【Web】<http://www.sky.tsubasa-c.com/>

