

自己尊重と自己表現の体験学習グループ(R-4)

自分のことが好きになれない、自信がない……。そんな思いを見つめなおしてもっと自分自身を好きになりましょう。そしてさわやかに自分の意見や気持ちを伝えることであなただけの対人関係を、より豊かで建設的なものにするために、グループでの実践（ロールプレイング）などを通して練習しましょう。

対象： 人間関係や感情表現が苦手な人・自分のことが好きになれない人

人数： 6人程度

時間・回数： 2時間×7セッション

費用： ￥7,000(￥1,000 × 7回) 初回前納

担当者： ファシリテーター 内藤みちよ（センター・カウンセラー、臨床心理士）
コ・ファシリテーター センター実習生

期間と概要：2011年（水曜日13:30～15:30）

回	月 日	概 要
1	10月19日	自己表現が必要なわけ、コミュニケーションの3つのパターン、自己尊重のワーク
2	10月26日	感情表現のコツ～怒りに気づき表現する～
3	11月2日	対人関係の実践①～台詞作りのコツを学ぶ
4	11月9日	対人関係の実践②～ロールプレイングを体験しよう
5	11月16日	対人関係の実践③～ロールプレイングで実践しよう
6	11月30日	対人関係の実践④～ロールプレイングで実践しよう
7	12月7日	対人関係の実践⑤～ロールプレイングで実践しよう

申込方法と締め切り： 前日までに電話かFaxで直接、お申し込みください。

（定員になり次第締め切ります）

立命館大学心理・教育相談センター：〒603-8577 京都市北区等持院北町 56-1

（志学館1階）

Tel / Fax ; (075) 466-3430 / 466-3499

（※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用下さい。）