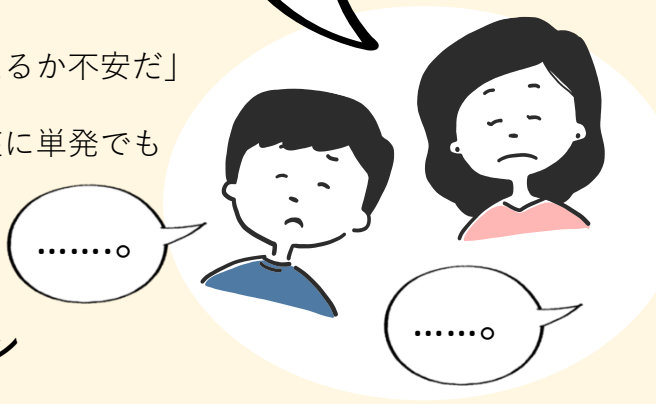
コミュニケーション講座

「人と話すのがこわい」「自分を受け入れてもらえるか不安だ」など、人と話すのに苦手意識はありませんか？
連続講座ではありませんので、ご自身に合った講座に単発でもご参加いただけます。



とき 13：30～15：30

ところ ちょうふ若者サポートステーション

2/10（月）「不安について考える」

こんな人に 普段から色々なことに不安を抱えている方におススメ。

内容
①なぜ不安になるのか、不安の仕組みを知ろう
②不安とうまく付き合うコツ
③シミレーションワーク

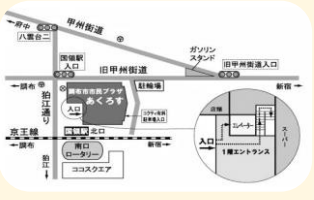
3/2（月）「話題を引き出すコツ」

こんな人に 雑談をしていると「共通の話題がわからないから上手く話せない」「相手が話してくれない」と悩まれている方におススメです。

内容
①話題を引き出す7つの心構え
②グループで会話の練習（相手の好きなことを知ったうえで行うので安心！）
③話題ふりのキーワード

3/23（月）「人から見えてる自分を知ろう」

こんな人に 「他人からどのように見えているんだろう」と思い悩んだり、「思ったように自分を出せていない気がする」と感じたりする方におススメです。

内容
①グループで考えるクイズ
②「ジョハリの窓」で自分から見た自分、他者から見た自分を振り返る

ちょうふ若者サポートステーション
TEL：０４２-４４４-７９７５（１０時～１８時　受付は１７時まで）
〇休館日：水曜、日曜、祝日、第３月曜(※)、年末年始
※祝日にあたる場合は、翌日もお休みとなります