

自己表現講座

自分の気持ちや思っている事を周りの人と衝突することなく自分らしく表現できるようになり、日常生活ですぐに活かせるコミュニケーションやかかわりに特化した講座です。

コースの特徴

全 24 回。

各自の必要にあわせて、具体的に目標を設定し、ひとりひとりに合った形で、伝え方や表現方法をトレーニングしてゆくコースです。

	カリキュラム名	カリキュラム内容
1. 2	あなたの自己表現度チェック	自分自身の自己表現の現状をチェックし、成長したい分野を明確にする
3. 4	目標を決め、枠を外そう	自己表現には不安がつきもの。その不安を越えてゆくために、段階的に目標を設定する。
5. 6	どんな言葉で伝えるか ～言語メッセージ～	自己表現の際何を言えば良いか、言語的な技術を学ぶ
7. 8	どのように伝えるか ～自己表現の際のストローク～	自己表現の際、どのように言えば良いか、言葉以外のコミュニケーション技術を学ぶ
9. 10	否定的感情の表わし方 ～Iメッセージと自己表現のレベル～	怒りなどの否定的な感情を、不必要に摩擦を起こさず適切に伝える技術について学ぶ。
11. 12	境界線を引く	「他人は他人、自分は自分」と区別し、意に沿わない相手からの要求に"No"を言う技術について学ぶ。
13. 14	批判的な言葉に対処する	自己肯定感を育て、相手からの攻撃的な言葉や批判に適切に対処できる方法を学ぶ。
15. 16	あなたの「心の基本的人権」	実践へ向かう前に、基本的な自己表現の技術を振り返る。
17. 18	職場における自己表現	自分にとっての仕事の位置づけ、そして職場の同僚や上司、また面接相手にはっきりと自分自身を表現する技術を学ぶ。
19. 20	親密な関係性における自己表現	夫婦や恋人等、親密な関係性において、自分自身の感情を余さず、適切に伝えるコミュニケーション技術について学ぶ
21. 22	家族間の自己表現	特に親子を中心とした、家族間の自己表現の技術について学ぶ。
23. 24	まとめ ～新しい自分自身への気づき～	これまでのカリキュラムを振り返り、自分自身の成長度合いをチェックする。