

自分の周りに、自立&支えあう 心づよい関係を育てる

カウンセリングを日常のなかでいかす

日 程	内 容
令和6年 6月 18日 (火)	よりよいチームを目指す！ みんな違ってみんないい？違うからこそ、お互いを理解し合い チームとして成長する方法を学ぶ。
8月 18日 (日) 10:00～12:00	本当の自分と出会う 「わたしってどんな人？」自分らしさの再発見。 自分のタイプを知り、強みを活かそう！
10月 15日 (火)	メンタルヘルスとストレスマネジメント 我慢することが習慣になっていませんか？ どうしようもない気持ちをマネジメントし、健やかに過ごす。
12月 17日 (火)	伝える力に磨きをかけよう！ プライベートでも仕事でも。より良い関係を築くためにコミュニケーション スキルをブラッシュアップしよう！
令和7年 2月 18日 (火)	「人間力」のアンチエイジング 「こうしよう」「やってみよう」と人生を楽しむ力を発揮でき、歳を重ねることを 楽しもう！

場 所 香取市小見川市民センターいぶき館

時 間 18:30～20:30 ※8月18日のみ10:00～12:00

講 師 星野 伸明 先生

(心理カウンセラー、ライフコースコーディネーター、人材教育トレーナー)

資料代 各回とも1,000円 検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします

講師紹介 「夢をかたちに」「一人ひとりが輝く社会の実現」を目指し、スクールカウンセリング・健康保険組合・来所等にてカウンセリングを行う一方で、企業の管理職・人事・労組や対人援助職向けの面接法やコミュニケーション・ストレスマネジメント・メンタルヘルス等の研修や講演を行う。また、日常に活用できるカウンセリングの勉強会開催やカウンセラー養成講座の開催等により人材育成も行っている。

一般社団法人マスターリーカウンセリング協会代表理事、NPO法人マスターリーカウンセリング協会クリオネの家事務局長。千葉県立保健医療大学非常勤講師。

*「マスターリー」:成熟・熟達 「自己マスターリー」:ストレスと積極的に向き合い、理想に向かって努力すること。「マスターリーカウンセリング」とは、予防や改善という視点にとどまらず、どのようなwell-being(幸せ)を目指していくのかといったキャリア構築や、4つ健康観(WHO)を高めることで、ありがたい自分へ近づく支援をする。