



## SAT 法の基本知識と人間関係をさらに良くする コミュニケーション力向上のためのヒント！

### 第2弾！！

本講座では、皆様がさらに SAT 法を根本から理解したい、どのような方法で傾聴講座を開催したらよいかのヒントを知りたい、はじめての方で SAT 法を知ってみたい、1 回受けただけでもう一度受けてみたい、知っているけれどもっと理解を深めたい、どのような目的での参加も大いに歓迎です！

以下の通りのプログラム全 8 回での開催を予定しています。単発での参加でも OK です。全て Zoom でのオンライン開催となります。Zoom の経験がない方はおっしゃって頂ければ、応援します！

開催時間は、9：30～12：00 を予定しています。

1回目 3月7日（日）

#### 傾聴・寄り添うってどういうこと？

SAT の基本情報を知って寄り添い方を知る。脳の話、脳内物質、感情、心の本質的欲求、発達課題など情報が盛りだくさんです

2回目 4月4日（日）

#### 遺伝的気質を生かした傾聴の仕方

人間関係改善のための気質による自己理解と他者理解、気質を生かしたコミュニケーションの取り方 など日常に生かせるヒントがいっぱい

3回目 5月2日（日）

#### 矛盾する感情のできるわけは？

キメラ細胞とありのままの自分との矛盾、キメラ理論をくわしく理解する、キメラ細胞の影響は？キメラ感情としての遺伝的気質

4回目 6月6日（日）

#### ストレスと身体症状の関係

疾病の詳しい理解と、身体症状からストレス問題を探る方法、そのストレス問題を解決する（光イメージ法を使って）

5回目 7月4日（日）

#### 傾聴（リスニング）の仕方

どうやって聴けば寄り添った聴き方なの？ ブロッキングとの関係、いつでもどこでも使える、簡単なリスニング法もお伝えします

6回目 8月8日（日）

#### 伝えかたと交渉のしかた

アサーションとネゴシエーション  
相手を傷つけずに、自分の伝えたいことを我慢せずに上手に伝える、そして話し合う方法

7回目 9月12日（日）

#### グループカウンセリングで共感体験を

グループダイナミクスを体験し、お互いの支援で心がジーンとする体験をしよう！

8回目 10月24日（日）

#### 自己カウンセリングをやりよう！

様々なシートを使って、良いイメージの自分を作ったり、自分で自分の問題を解決したりしよう

#### 参加費

1回単発参加：2500円  
全回通し参加：17500円  
（割引になっています）

お申し込み後、振込先をお伝えします。  
資料（PDF）および ZoomURL は、講座開催 2～3 日前にお送りいたします。  
ご不明なことがございましたら下記までご連絡ください。



担当講師：矢島京子：ヘルスカウンセリング学会認定講師・健康心理療法士  
お申し込み：kyoko-kodomonokokoro@nifty.com まで