

これなら、自分で変えられる!

人間関係をラクにする 「7つの分析テクニック」(無料)

心理学はじめてでOK!



- 気づかなかった“本当の自分”がわかるから、発見がある
- 難しい専門用語ゼロ! 心理学が初めてでも安心
- 図やグラフで”心の動き”が見えるから、納得して動ける
- 世界70年の実績ある理論だから、信頼して使える

「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と心理学者のアドラーは言いますが…

- 他の人の行動が気に障り、イライラしてしまう
- 他人目が気になり、嫌われるのが怖くて何も言えない
- 職場でも家庭でも不快なやり取りが多く、人生不満だらけ
- 親や兄弟、身近な人と葛藤があって苦しい
- 部下を持つ立場になったが、言うことを聞いてくれず困惑

このような、誰にでもあるの悩み、

相手が気づいて変わってくれるのを期待し、人間関係をイヤイヤ我慢する。か、相手をカづくで変えようとするが、ちっとも相手は変わらない。

その原因を「他人」のせいにし、どちらかの立場をとることが多いのではないのでしょうか。でも、本当に「他人」が原因なのでしょうか？

交流分析受講者の声

- 言い訳の多い部下を「…だからダメなんだ」とジャッジしていました。「部下にも力がある」と自分に言い聞かせ接したら、部下の行動が変わり、成果を出し始めました。(40代、管理職)
- ずっと人間関係で苦労してきました。思えば、親に気に入られるように行動をしてきたことに気づき、幼い頃の経験が大きく影響していることがわかりました。(30代、主婦)
- 私は引っ込み思案で、人生を楽しめなかったのですが、宿題で思ったことは口にする練習をしたら、次第に明るい性格になり、人生に楽しいことが増えてきました。(40代、カウンセラー)

次ページに続く

私たちは、「私はOK、あなたもOK」「人は誰でも考える能力をもっている」という交流分析の哲学を基盤として、より豊かな人生を営むための心理学教育実践団体です。1976年設立。交流分析の普及活動を通して、社会に貢献していくことを目指して活動中です。

「過去と他人は変えられないが、未来と自分を変えられる」

創始者のエリック・バーンの言葉にもあるように、他人を変えようとしても人間関係は変わりません。人間関係を改善したかったら、自分の内側にある「心（思考や感情や行動）のクセ」を理解し、そのクセをコントロールすることによって、快適な心の状態を手に入れましょう。

講座概要

-  **日程** 8月27日(水) 20:00-21:30
9月22日(月) 20:00-21:30 (いずれも同じ内容)
-  **開場** 開始10分前
-  **方法** ZOOM (オンライン)
-  **申込締切** 各開催2日前の20:00
-  **参加費** 無料

講座の流れ

1. 人間関係をラクにする「7つの分析テクニック」(70分)
2. 学びを深める方法 (10分)
3. 質疑応答 (10分)

人間関係をにラクする「7つの分析テクニック」

1. 心の特徴を理解し理想の自分に変化する
2. 快いコミュニケーションを取る
3. 健全でポジティブな心を保つ
4. 互いに尊重し合える信頼関係を築く
5. 人間関係の質を高める時間配分
6. 快なやり取りに巻き込まれない
7. 無意識に繰り返す嫌な人生パターンを変える

申込方法

【PC】お申込みボタン、【携帯】QRコード

お申込み



➡ 申込フォーム記入

➡ 確認メール

<https://forms.gle/pj1uwxGS2NFKjn7E7>

【主催】 NPO法人日本交流分析協会 関東支部

＼お気軽にご参加ください！／ 一歩踏み出せば、あなたの「人間関係」が変わります。