

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 大槻 美奈子

講師紹介（自己紹介）

NPO 法人 日本交流分析協会 インストラクター



講座名 人間関係能力アップのヒントが見つかる交流分析入門

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

簡単で分かりやすい心理学です。自分自身を知ることによって、より良い人間関係を目指します。また、コミュニケーションスキルの向上にも役立ちます。初めての方にもおすすめです。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

### 【1回目】

10月16日（月）10:00～11:30

- ・「心」の成り立ちとその機能を知る  
～エゴグラムでセルフチェック～

### 【2回目】

10月23日（月）10:00～11:30

- ・より良い人間関係をつくる対話について  
～どんな会話をしていますか？～

### 【3回目】

10月30日（月）10:00～11:30

- ・人が元気になる「心の栄養について」  
～「心」にもたくさん栄養を！～

### 【4回目】

11月3日（金）10:00～11:30

- ・自分の生き方、ものの見方  
～自分と他人の関係性～
- ・繰り返される こじれたやりとり  
～こんな会話の経験ありませんか？～

【5回目】

11月10日（金）10：00～11：30

- ・豊かな時間を生きるためには  
～時間の使い方を考えてみよう～

【6回目】

11月17日（金）10：00～11：30

- ・私の生き方のシナリオ  
～自分が主役！人生のシナリオと向き合う～

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。