

公開講座

～自分自身や他人と上手に向き合うために、
まず感情のコントロール法を身に付けよう！～

メンタルサポート シリーズ③

イヤな感情との付き合い方

- 開催日 2024年9月10日(火) 13:30～17:30
- 会場 近鉄百貨店上本町店 11階 Kサポートセミナールーム
(大阪市天王寺区上本町 6-1-55)
- 受講料 おひとり様 8,800円(消費税込み)

講座について

職場や家庭で嫌なことがあったり、落ち込むことは誰でも経験があるでしょう。自分や他人と上手に付き合うためには、考え方の癖を知って感情をコントロールすることが必要です。ワークで自分の感情や大切にしているものの棚卸しをしてみましょう。講座を受講することで、モノの見方が変化したり、対人関係では柔軟に対応できるようになっていきます。

※Zoomでもご受講いただけます。

講師

Kサポート 契約講師
公認心理師・ICFコーチ
井上 礼子

研修プログラム(4時間コース)

1. 感情はどこからやってくる？
 - ・イヤな感情を特定する
 - ・感情のあれこれ
 - ・感情と考えの関係は？
2. 譲れないものは何だろう？
 - ・3つの場面で起こる譲れないもの
 - ・ビジネスでの典型的な凝り固まった考え
3. 私たちが掛けている色眼鏡
 - ・考え方の癖を知る
 - ・考え方の癖を手放す
4. 悪循環を変えていく
 - ・ペアワーク

お申し込みについて

1. お申し込み方法

① 下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Kサポート教育研修事業部へFAX・郵送、またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。

(ただし7日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06-6776-9779)

② 参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。

中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

2. 受講料のお支払いについて

① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。

7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。

② 受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。

振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。

キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒543-8543 大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄百貨店上本町店11階

株式会社 Kサポート 教育研修事業部 公開講座受付係宛

TEL : 06-6776-9779 FAX : 06-6772-7100

<http://www.platz-kks.co.jp> (インターネットからもお申し込みいただけます)

「イヤな感情との付き合い方 9月10日(火)」参加申し込み書

(フリガナ) 会社名	-----		TEL.	() -
	-----		FAX.	() -
所在地	□□□-□□□□		(フリガナ) お申し込み責任者	-----
	-----		所属・役職	-----
ご参加者氏名 (フリガナ)		所属・役職		<p>◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。</p> <p>1.パンフレット(郵送・設置) 2.ご友人・知人の紹介 3.弊社ホームページ 4.弊社社員()の紹介 5.近鉄百貨店 外商本部の紹介 6.その他()</p> <p>◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、 ①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内に限って使用させていただきます。</p> <p>②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要</p>
-----		-----		
-----		-----		
-----		-----		
-----		-----		