



# アドラー心理学に学ぶ **感情のコントロールとアサーティブ・コミュニケーション**

「仕事をする」ということは、「他者と関わる」ことであり、その中で私たちは良くも悪くも様々な感情を持ちます。時に難しく感じるのが、「ネガティブな感情」との付き合い方です。職業人として、プロフェッショナルとして、「感情に振り回される」のは避けたいもの。また、無理に感情を抑え込んでしまったために、きちんと自分の意見が言えなくなる、というのも同じく避けたいものです。本セミナーでは、「人間知の心理学」として知られるアドラー心理学をもとに、感情の正体や仕組みを知り、そのうえで相手を受け入れながら自分も適切に主張ができるようになる「アサーティブ・コミュニケーション」を、座学だけでなく演習やグループワークを織り交ぜながら学びます。日々の業務のみならず生活にも即実践可能なスキルが身につく、対人関係をよりよくするヒントが得られます。

- プログラム
- 1) オリエンテーション・リレーションづくり
  - 2) アドラー心理学概要
  - 3) 感情の種類と取り扱い方
  - 4) アサーティブ・コミュニケーションとは
  - 5) 自分と他者を勇気づける

講師プロフィール

ナガトウ カオル  
 有限会社ヒューマン・ギルド 取締役研修部長 **永藤 かおる** 氏



国家資格 公認心理師(登録番号29160号)、シニア・アドラー・カウンセラー。平成元年三菱電機株式会社入社。その後、ビジネス誌編集、語学専門学校教師など、20年以上にわたるビジネス経験を経て、自身が働く中で壁に当たった際に出会ったアドラー心理学を修得。現在は、日本におけるアドラー心理学の一大拠点であるヒューマン・ギルドにて、アドラー心理学研修講師(企業・自治体、教育機関、個人等)、カウンセリング、書籍執筆などを担当。主な著書としては、『悩みが消える「勇気」の心理学 アドラー超入門』(デイスカヴァー・トゥエンティワン)、『「うつ」な気持ちをときほぐす勇気づけの口ぐせ』(明日香出版社)、『アドラー心理学に学ぶ「対人関係力」の高め方』『リーダーのための心理学 入門コース』、『アドラー心理学に学ぶ「やる気」の高め方』、『アドラー心理学に学ぶ「やり抜く力」の高め方』(いずれもPHP通信ゼミナール)などがある。【主に担当している研修】階層別研修、管理職研修、ワーク・エンゲイジメント、メンタルヘルス、リーダーシップ、アサーション、ソリューションフォーカスなど、コミュニケーションに関わる研修全般。

開催日時・場所 13:00～17:00 本セミナーは事前申込制です。全日程同じ内容につき、ご都合の良い1日をご選択ください。

2023年 2月8日(水) 長崎会場 ホテルニュー長崎 長崎市大黒町14-5	2023年 2月9日(木) 熊本会場 ホテルキャッスル熊本 熊本市中央区城東町4-2	2023年 2月10日(金) 福岡会場 福岡銀行本店4階セミナールーム 福岡市中央区天神2-13-1	2023年 2月14日(火) オンライン (Zoom)
--	--	--	--------------------------------------

対象	定員	開催方法
若手・中堅社員、 FFG経営者クラブ会員様限定	会場開催 各30名 オンライン開催 40名	対面3回と Zoom1回

受講料 **無料** 主催 FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、FFGビジネスコンサルティング

お申込人数:全日程を通して1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。裏面の参加申込書をご記入の上、FFG経営者クラブ事務局宛にFAXにてお送りいただくか、ホームページにアクセスの上、『セミナー・研修会』の「募集中のセミナー」よりお申込みください。 <https://www.ffgbc.com/>

**お申込期限:各開催日の5営業日前まで**

お申込みお問い合わせ先 TEL.092-723-2241 FAX.092-721-9258 株式会社FFGビジネスコンサルティング内 FFG経営者クラブ事務局 〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1 (担当:岩谷・石丸) 受付時間 9:00～17:00(但し、銀行休業日は除く)

お申込みは、このままFAXで

FAX 092-721-9258まで送信ください。

感情のコントロールとアサーティブ・コミュニケーション 参加申込書

お申込み方法

1.参加申込書をご記入の上、FFG経営者クラブ事務局宛にFAXにてお送りいただくか、下記のホームページにアクセスの上、『セミナー・研修会』の「募集中のセミナー」よりお申込みください。

FFGビジネスコンサルティングホームページ <https://www.ffgbc.com/>

2.後日、お申込時にご登録いただいたメールアドレスにセミナーの詳細をお送りします。



FFG経営者クラブ会員番号																				
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※以下の全ての項目をご記入ください。※全日程を通して1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。

貴社名			業種		
ご住所	〒 -				
お申込責任者様	所属		氏名		
メールアドレス					
TEL			FAX		
参加者名	役職	氏名	ご参加希望日の頭部の□にチェックをお願いいたします。		
		フリガナ	<input type="checkbox"/> 2023年2月8日(長崎)	<input type="checkbox"/> 2023年2月9日(熊本)	<input type="checkbox"/> 2023年2月10日(福岡)
参加者名	役職	氏名	ご参加希望日の頭部の□にチェックをお願いいたします。		
		フリガナ	<input type="checkbox"/> 2023年2月8日(長崎)	<input type="checkbox"/> 2023年2月9日(熊本)	<input type="checkbox"/> 2023年2月10日(福岡)

■各ご注意事項をお読みになり、頭部の□にチェックをお願いいたします。

ご注意事項

【会場参加の場合】

- 感染症対策のため、必ずマスク着用にてご参加ください。
- お申込責任者さまへ電子メールにて受講票兼事前セルフチェックリストをお送りいたします。当日、受付まで必ずご持参いただき、ご提出ください。
- 当日は12時30分より受付を開始いたします。
- キャンセル・ご変更の場合は、必ずFFG経営者クラブ運営事務局(092-723-2241)までご連絡ください。
- 体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。

【オンラインご参加の場合】

- 受講者お1人につき、パソコン又はタブレット1台をご用意ください。
- カメラとマイクを常時オンにして参加いただく講座です。
- 同一会場から複数名が受講される場合、ハウリング防止のため、マイク付イヤホン又はヘッドセットでご参加ください。
- 当日は12時45分までにZoomへの入室を完了ください。
- キャンセル・ご変更の場合は、必ずFFG経営者クラブ運営事務局(092-723-2241)までご連絡ください。

ご留意事項

※ご記入いただきました情報は、FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、FFGビジネスコンサルティング、有限会社ヒューマン・ギルドにおいて、本セミナーの円滑な運営のためにのみ利用させていただきます。  
※当日のセミナーの入退室管理は、FFGビジネスコンサルティングが行います。  
※セミナーの録音、録画は固くお断りいたします。  
※セミナーへのご参加が不相当と判断した場合には、セミナーへのご参加をお断りする場合がございます。  
※インターネット接続にかかる通信料は受講者の負担となります。  
※通信環境は、光回線、かつ有線で接続できるPCと環境を推奨いたします。通信環境によっては、音声・映像が途切れる等、障害が発生する可能性があります。

お申込み  
お問い合わせ先

株式会社FFGビジネスコンサルティング内  
FFG経営者クラブ事務局  
TEL.092-723-2241 FAX.092-721-9258

〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1  
受付時間 9:00~17:00 (但し、銀行休業日は除く)

(担当:岩谷・石丸)