

コミュニケーション 対人関係

家族、職場の人、友人...身近な人との関係ほど悩みも多いことがあるでしょう

コミュニケーションの苦手さは、けっして「性格」のせいだけではありません

自分のくせや効果的なスキルを知って、人とのかかわりあいを楽しみましょう

水

自分のくせを知って、効果的なやり方をみにつけます

効果的なコミュニケーション
アサーション・トレーニング
感情とのつきあい方
自己概念 など

金

グループワークなどを通して
楽しみながら積み重ねます

グループ・ワーク
実践チームワーク
自己理解
他者理解 など