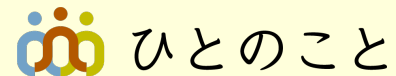


価値観が違う相手を理解できる  
こころのコロコロ体験セミナーのご案内





日常生活で、家族、同僚や友人などと  
多くのコミュニケーションをとっている中で、  
「理解されていない」と感じることはありませんか？

また、他人の気持ちを正確に理解することに苦労して  
いませんか？

価値観は人それぞれとは理解できるけど、  
相手の価値観を知る方法ってよくわかりませんよね？

今回のセミナーでは、「こころのコロコロシート」を  
使い、相手の心の動きを深く理解する体験をしていた  
だきます。

自分の気持ちでさえも素直に伝えることができない、  
またはどのように伝えて良いかわからないと感じること  
があるかもしれません。

「こころのコロコロシート」を使って、自己理解・他  
者理解の両方を深めてゆきましょう。

シートの説明

こころのコロコロシートについて、  
使い方の説明をします。

感情は、次の6つをリストアップして  
います。

「喜び」「笑顔」「モヤモヤ」「不安」  
「辛さ・苦しみ」「怒り・悔しさ」

自分自身を振り返る

『ここ1ヶ月の仕事について』  
『ここ1ヶ月のプライベートにつ  
いて』をそれぞれ振り返り、強く  
感じた感情2つまでにチェックを  
入れ、その理由を率直にシートに  
記入します。


参加者とペアになり、  
話し合う

ブレイクアウトルーム機能を使い、  
参加者同士がペアとなり、それぞ  
れが自分の記入したシートについて話  
をします。

感想をシェアする

シートを使って話し合ったことを  
振り返り、感想をシェアします。

その後、このシートの効果的な使  
い方について説明します。

喜び	笑顔	モヤモヤ	不安	辛さ苦しみ	怒り・悔しさ
					

日程

2024年 1月開催 1月24日（水） 15時～16時

2024年 2月開催 2月21日（水） 15時～16時

2024年 3月開催 3月13日（水） 15時～16時

2024年 4月開催 4月24日（水） 15時～16時

2024年 5月開催 5月22日（水） 15時～16時

2024年 6月開催 6月12日（水） 15時～16時

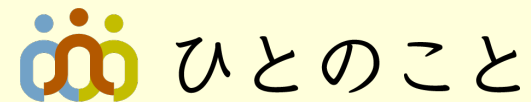
費用

3,300円（税込）

お申込み

[申込みフォーム](#)

「わたし」らしくを、学ぼう



本資料についてのお問い合わせや相談は  
以下まで連絡ください。

問い合わせフォーム

<https://hitonokoto.net/>