

一般社団法人マスタリーカウンセリング協会

認定資格取得研修

人間力に磨きをかける講座

(ライフコースサポートセミナー)





はじめに

目の前にある“社会”は
多種多様な人生を選択でき、
“私らしい人生”に
多くの可能性を見出すことができる“社会”。
でも、その“社会”は
どんな人生の選択もできるからこそ
迷いが生じやすくなる“社会”でもあります。

多くの迷いがある中で、

自分の幸せ(well-being)を見失わずに、

“私らしい人生”を歩んでいく。

これは、簡単なことではありません。



でも、

難しいから避けるのではなく、

難しくても向き合うことで乗り越えていく。

そうやって、

人生をたのしむ力を、誰もが持っています。

その力が、人間力です。



人間力は「自分の人生をたのしむ力」。

この力に磨きがかかると、
「自分が人生をたのしむ」だけでなく、
まわりの人にも
「自分の人生をたのしんでもらう」ことができる。

そんな人生をたのしめるようになります。



難しいから避けるのではなく、
難しくても向き合うことで乗り越えていく。

その道のりはらくではないかもしれないけど、
人間力に磨きをかけ、
自他ともに「私の人生をたのしむ」。
これを実践しようとする人。

その人たちのことを、私たちは
ライフコースサポーターと呼んでいます。



「不幸せにならないために困難を避ける人生」

「幸せになるために困難と向き合おうとする人生」

どちらが「私らしい人生を歩めるのか」をわかっていても
実践するのに難しさを感じてしまうこともあります。

自他ともに「私の人生をたのしむ」

そのために、人間力に磨きをかけていきます。

人間力に磨きをかける講座

「**人間力**に磨きをかける講座」は5部構成です。

Chapter1 私らしい**人生**の**幸せ**のかたちと**歩み方**

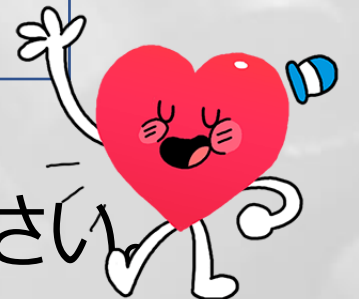
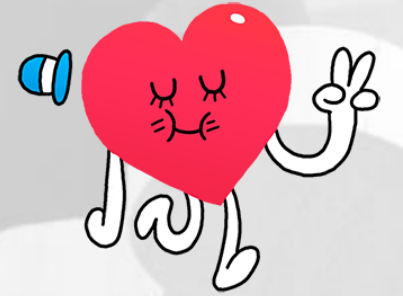
Chapter2 幸せの**かたち**と“社会”の**あり方**

Chapter3 **相互**関係を**築く**コミュニケーション

Chapter4 **自己**理解 **他者**理解

Chapter5 こころとからだを**元気**にする**メンタルヘルス**

それでは、講座の概要をご覧ください



人間力に磨きをかける講座

私らしい人生の 幸せのかたちと歩み方



Chapter 1

Chapter 1

この講座を受けると



幸せのタイプがわかる



しつけ（教育）のポイントがわかる



不安との向き合い方がわかる



自分を見る目の磨き方がわかる



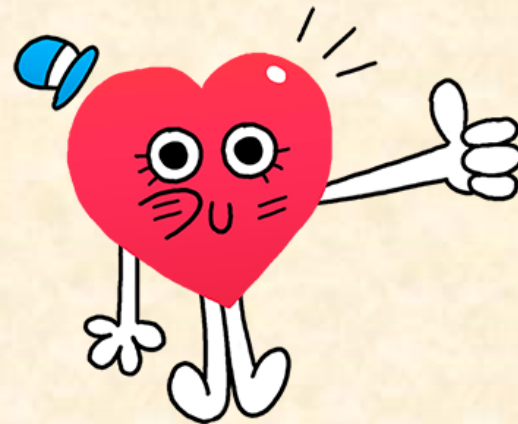
行動計画の立て方がわかる



私らしい人生を歩むときに必要な力がわかる

Chapter 1

そして、自分だけの「**私らしい毎日**」を
スタートすることができます。



人間力に磨きをかける講座

幸せのかたちと

“社会”のあり方



Chapter 2

Chapter 2

この講座を受けると



その人らしい、「家族のかたち」がわかる



「人生の過渡期」との向き合い方がわかる



良い関係を築く「コミュニケーション」がわかる



「言葉以外のコミュニケーション」の影響力がわかる

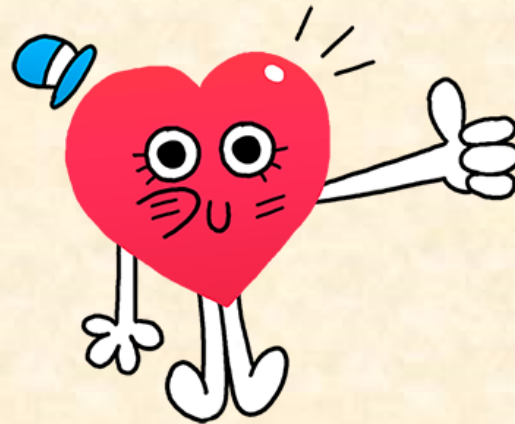


リーダーシップに磨きがかかる

Chapter 2

そして、“社会”にいい影響をもたらす

「あなたらしいリーダーシップ」を発揮できるようになります。



人間力に磨きをかける講座

相互関係を築く コミュニケーション



Chapter 3

Chapter 3

この講座を受けると



上手な話の聴き方ができるようになる



聴きたいことを聴くための質問ができるようになる



感情表現のタイプがわかる



伝わる伝え方ができるようになる



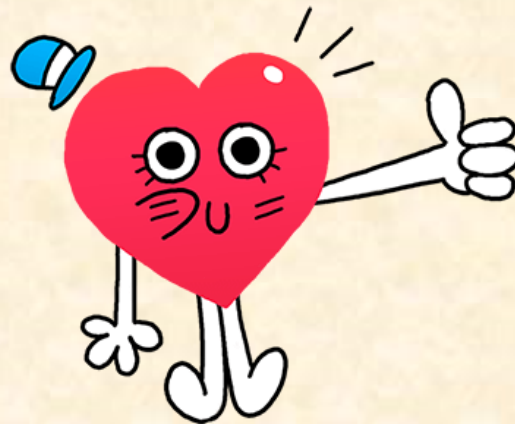
言にくいことを言えるようになる



みんな違ってみんないいを実践するコミュニケーションができるようになる

Chapter 3

コミュニケーションの「なぜ？」が「なるほど！」に変わり
良い関係を築くコミュニケーションに磨きがかかります。



人間力に磨きをかける講座

自己理解 他者理解

Chapter 4



Chapter 4

この講座を受けると



感情の仕組みがわかる



物事を判断する物差しがわかるようになる



感情をコントロールすることができるようになる



実行したいのになかなかできない心の癖を読み解くことができる



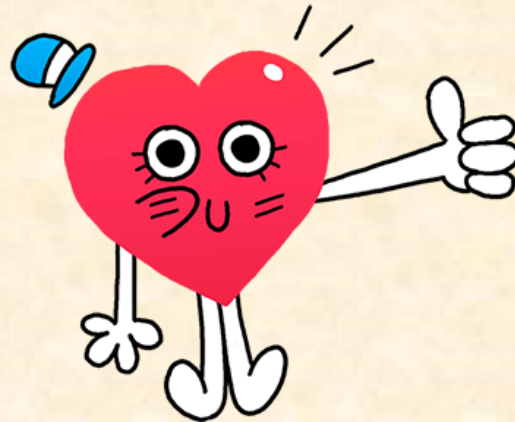
行動選択の癖がわかるようになる



ありたい自分と自分の強みがわかる

Chapter 4

自分自身の「なぜ？」が「なるほど！」に変わること
他者の「なぜ？」も「なるほど！」に変わります。



人間力に磨きをかける講座

こころとからだを**元気**にする

メンタルヘルス



Chapter 5

Chapter 5

この講座を受けると



「メンタルヘルス」がわかる



「ストレス」がわかる



ストレスを整理して、解消できるようになる



元気になる生活習慣がわかる

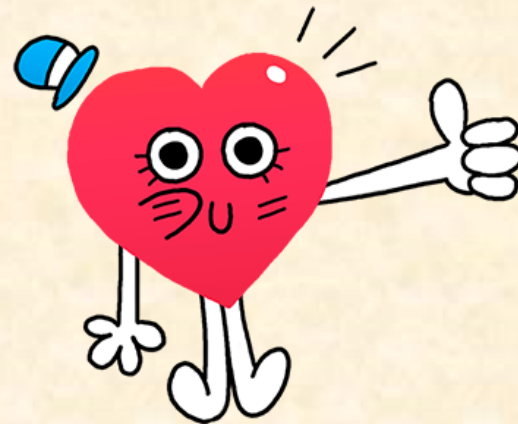


元気がなくなる生活習慣もわかる

Chapter 5

「**私らしい毎日**」をおくるために何をすればいいのか。

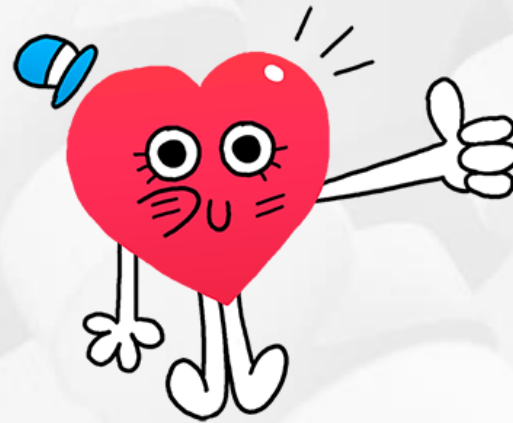
それが、わかるようになります。



**全ての講座を受講することで
「自他ともに“私の人生をたのしむ”毎日」を
手にすることができます。**



是非、この機会に人間力に磨きをかけて、
あなたらしい毎日を手にしてください。



講座説明会、ダイジェスト講座も随時開催しています。