

# 研修オフィス SAKURA

代表 櫻井悦子

ホームページ <http://kensyu-sakura.jp>

TEL 077-548-6010

Mail sakurai@kensyu-sakura.jp



## ＜対人関係力・ストレスマネジメント＞

毎日忙しく過ごしている子供たち。思い通りにならず、イラついたり落ち込んだり・・・。  
周りの人との関係性をどのように構築するか。自分のストレスをどうコントロールするか。  
目まぐるしく変わる現代、そのスキルが必要になってきています。  
また、親の関わり方で子供は変わります。保護者向けに「レジリエンス力の育て方」「豊かな心を育むコミュニケーション」「やる気を高めるコーチング」等の講座も開催しています。

## ・・・実施講座・・・

◆折れない心を育てる：レジリエンス講座 <対象：小・中・高・一般>  
上手くいかないことがあっても何とかしようと頑張れる力（レジリエンス）。  
壁にぶつかってもへこたれずにピンチをチャンスと捉える強い心を育てるトレーニングです。レジリエンスを活用すると考え方や行動が変わり適応力が増します。

◆自己理解・他者理解：エンパワーメント/キャリア講座 <対象：小・中・高>  
SPトランプを使って楽しく肯定的自己理解、他者理解、多様性の理解を促進します。、  
タイプ別特性から課題発見、職業への理解を深めます。



SPトランプ

◆感じよい伝え方：アサーション講座 <対象：小・中・高・一般>  
言い方には3タイプあります。①攻撃的な言い方をしてしまう ②言いたいことをガマンしてしまう ③言いたい事をきちんとって相手の言い分も聞く この③がアサーションです。この言い方を身に付けるとお互いの関係性が大変良くなります。

◆良い関係作り：コミュニケーション講座 <対象：小・中・高・一般>  
お互いに心地よい関係性が作れるよう、コミュニケーションの力を付けていきます。  
聞き方や接し方、話し方、言葉の選び方などの基本を身に付けるワーク中心の講座です。

◆子どもの力を伸ばす：コーチング講座 <対象：一般>  
子どもの能力を引き出し、やる気を高めるコーチングスキルを習得し、親子の関わり方やコミュニケーションの幅を広げる講座です。



## ・・・授業風景・・・

