

# 生活支援センター西 講座のご案内



日付	講座 主題	講座・副題	キーワード
5月10日 (水)	ネガティブな気持ちを軽くする	認知行動療法	コラム法
5月17日 (水)	不安な気持ちに振り回されないために	認知行動療法	考え方のクセ
6月14日 (水)	なかなか動き出せないときのために	認知行動療法	しかしー反論法

日付	講座 主題	講座・副題	キーワード
8月9日 (水)	焦る気持ちをやりすごす	マインドフルネス	呼吸法
8月23日 (水)	怖れに圧倒されない	マインドフルネス	呼吸法・書く瞑想
9月13日 (水)	気持ちを切り替える	マインドフルネス	呼吸法・ボディスキャン

日付	講座 主題	講座・副題	キーワード
11月8日 (水)	相手、自分に適した コミュニケーション方法を知る	NLP	感覚優位 (VAK)
11月22日 (水)	言葉以外のメッセージを活用して 良いコミュニケーションをとる	NLP	キャリブレーション
12月13日 (水)	見方を変える。短所を長所ととらえ、 円滑なコミュニケーションを目指す	NLP	リフレーミング

日付	講座 主題	講座・副題	キーワード
2月14日 (水)	相手にも自分にも配慮した考え方を学ぶ	SST	アサーション
2月21日 (水)	角の立たない断り方を学ぶ	SST	アサーション DESC法
3月13日 (水)	怒りに自分を支配されない	SST	アサーション・呼吸法

時間は**13:30～15:00**となります。

【プログラム申込・予約電話】

生活支援センター西(TEL:045-309-5010)  
(月～金)9:00～20:00 (土)9:00～17:00

【開催場所】

生活支援センター西  
(横浜市西区浜松町3-14 横浜OTビル1階)

主催:生活支援センター西  
共催:富士ソフト企画株式会社