

集団カウンセリング

第1回「アサーショントレーニング」

～人との関わり方を学び、自分に自信を持ちたいあなたに～

集団カウンセリングってなに？

同じ悩みを持った人が集まり、自己理解と他者理解を深める、肯定感を高める、人に与える力を感じてもらえるようなグループセッションのことを言います。もっと人とうまく関わられるようになりたい、自身の思考の癖を直したい、自分に自信を持ちたい...そんな方にピッタリのカウンセリングです。

どんな効果が得られるの？

- コミュニケーション能力の向上
- 自己主張、共感能力、非言語コミュニケーションなど
- 対人不安をコントロールする力の向上
- ストレス耐性の向上

第1回目

アサーショントレーニング

Contents

- アイスブレイキング
- 自己主張の基礎スキル
- 共同体感覚と自己信頼
- 本日の振り返り

開催日時	第1回目 2025年5月8日（木）13:00～14:30 ※2回目以降も随時開催予定です
講師	森 博昭（公認心理師）
開催人数	4人～10人
開催場所	東京都港区赤坂3-16-11 東海赤坂ビル3階 会議室
参加費用	5,500円（税込）
持ち物	筆記用具、ノート（必須ではありません）
申込締切日	2025年5月6日（火）19:00まで

興味のある方は、受付スタッフまでお声がけください♪

お申込み方法

お申し込みの方は以下のQRコードからお申し込みください。
お支払い方法はクレジットカード決済のみとなります。



下記URLからもお申込み可能です

<https://buy.stripe.com/dR67uR2d6aUz6ME7ss>

キャンセルポリシー

やむを得ない事情により、キャンセルされる方は、5月6日（火）19:00までに渋谷365メンタルクリニック宛にお電話をお願いいたします。

電話：03-6452-6700

無断キャンセルや期日を過ぎてからのキャンセルの場合には返金致しかねますのでご注意ください。

お申し込み時に本キャンセルポリシーにご同意いただいたものとみなします。
ご不明点がある場合は、事前にお問い合わせください。

渋谷365メンタルクリニック

メール：shibuya@shineikai.org

電話：03-6452-6700



渋谷365
メンタルクリニック