

## ハッピーステージ セミナーのご案内

# 『交流分析を活かしたハッピーコミュニケーション』

■日時 : 2024年7月13日(土)、14日(日) 09:30~17:00

■参加費 : 15,000円 (会員 10,000円)

早期申込割引 30日前 12,000円(会員 8,000円)

■場所 : 天王洲アイル(Zoomでの参加も可能です)

■講師 : NPO法人ハッピーステージ 代表 牛島 留理子

(ICC国際コーチ連盟認定コーチ、ICNLPマスタートレーナー、産業カウンセラー  
国家資格キャリアコンサルタント、交流分析士、ITAA正会員、  
ゲシュタルトセラピートレーナー、メンタルヘルスカウンセラー)



交流分析はエリック・バーン(米)が提唱したもので  
精神分析の口語版と言われるくらい誰にでも簡単に理解できる優しい心理学です。  
より良い人間関係だけではなく、子育てや学校・仕事でのコミュニケーション力を高め  
自分自身の成長を図るためにも、とても役に立つ心理学です。  
今回の講座は交流分析初心者の方を対象に、楽しく分かりやすく学べる講座としました。  
既に交流分析の資格を取得している方はご遠慮いただけます様お願い致します。

### ☆第1章 なりたい自分になるための心の成長(心の中の5人の家族)

・自分自身の行動傾向を5つのパターンから分析してみましよう。もしかしたら私って二重人格?という疑問が解消されるかもしれません。

### ☆第2章 コミュニケーションパターンを理解しよう(3通りの表現方法)

・同じ出来事が起こっても反応のしかたは人それぞれです。自分の傾向や他の反応のしかたを知ること、自分自身のコミュニケーションパターンを更に広げることができます。

### ☆第3章 ハッピーな人生に不可欠なもの(ストローク銀行の残高は?)

・生きていく上で必要不可欠なのが「ストローク」です。ストロークについて学ぶことで、ストローク不足によるコミュニケーションの障害を防ぐことができます。

### ☆第4章 いつも陥る嫌なパターンに気をつけよう(パターンを変えるには?)

・なんだかいつも嫌な結末で会話が終わってしまう。なんてことはありませんか?そんなパターンに気づくことで、心地よい人間関係作りを目指しましょう。

### ☆第5章 OK-OKで心地よい人生をめざそう(自分が持っているフィルターは?)

・何か物事が起こったときに、どんな反応をしていますか?自分自身のフィルターに気づくことでより良い人生を目指しましょう。

○● 各セミナーのお申し込み、お問い合わせなどについてはこちらまで ●○

ホームページ: <http://www.happy-stage.jp> NPO法人ハッピーステージ

お問合せ: Email: [kouza@happy-stage.jp](mailto:kouza@happy-stage.jp)

### 交流分析 2024年7月コース参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所・TEL \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

会員の有無 \_\_\_\_\_

