



夜活よるかっ

特性がある方向けのトレーニング

仕事帰りにその日あった会社での出来事を吐き出し、
整理し、明日に生かすための集い

夜活（よるかっ）とは、仕事帰りの貴重な時間を使い、企業人で集まり、心理的なスキルアップを目指すためのグループ活動です。

「一日の仕事終わりに、その日のもやもやを整理したい。でも、家族や友人に話すことじゃないし」

「職場での仕事の仕方や、上司や同僚との付き合い方について、明日から使える心理学の知識がほしい」

「顧客とかかわるときに、自分の癖が仕事の邪魔になっている気がするので、一度話してみたい」

日々あれこれモヤモヤ思うことは、帰って寝てしまえば、次の日にはスッキリ気分を切り替わっているかもしれませんが、整理されることのないモヤモヤはやはり何度も浮かび上がってくるものです。

企業人の集まりの中で、日々思うことを整理したり、解決するための心理学の知識を学んでみたりしませんか？うまく消化することで、心理的なスキルアップ、そして自分の自身にもつながっていくプログラムです。

毎月第3火曜日 19:30-21:00

会場：〒569-1123 高槻市芥川町3丁目2番地24号
(JR高槻駅から徒歩5分)

■	第1部
■	19:30~20:00
■	「臨床心理士によるミニ講義」
■	内容：同僚や上司へのかかわり方
■	職場でできる工夫
■	コミュニケーションスキル
■	ストレスについて etc...
■	(裏面に年間スケジュールの記載があります。)
■	第2部
■	20:00~21:00
■	参加者同士でのグループディスカッション

ご予約
お問い合わせ

大阪・京都こころの発達研究所 葉

大阪府高槻市芥川町3丁目2-24

URL <https://kokoro-you.com/>

E-mail info@kokoro-you.com



夜活 年間スケジュール

月	テーマ
2月	「自分の得意・不得意を知ろう」
3月	「職場デスクの片付け方」
4月	「集中力の保ち方」
5月	「時間の使い方のコツ」
6月	「同僚とうまく付き合うには」
7月	「上司とうまく付き合うには」
8月	「分かりやすい報告の仕方」
9月	「アサーションを使った報・連・相のコツ」
10月	「苦手さをもつ仲間を作ろう」
11月	「ストレスサインに気付こう」
12月	「ストレス・コーピングを知ろう」
1月	「オーバーワーク・ストレス緩和法」

講師紹介

第1部

長田岳大	臨床心理士。IT企業で3年間管理職をした後、臨床心理士資格を取得。精神科クリニック、私設カウンセリングルームなどでの臨床実践あり。
星野修一	臨床心理士。精神科病院、私設カウンセリングルームなどで、カウンセリングや心理検査、SSTグループなどの臨床実践あり。