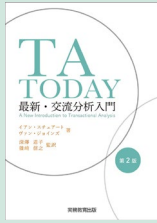


オンラインTA星空講座

平日夜開催

5月開催スケジュール



★TA-TODAYを読む会★

5月21日(火) 20時～21時30分

*第1期の申し込みは終了しました

ファシリテーター:

田中 真喜子さん(准教授)

「第2章 自我状態モデル」

～TA-TODAYをともに読み、考え、語り合しましょう～

『TA-TODAY 最新・交流分析入門』は基本中の基本の教科書。交流分析を学ぶ人にとっては必読書です。でも厚い本を一人で読み通すのは大変。ベテラン講師の進行で仲間と少しずつ輪読していきませんか。

★会員ならどなたでも

※TA TODAY:最新・交流分析入門 第2版
(実務教育出版)

本はあらかじめ各自でご用意ください。

学び合う

★TAショートセミナー★

知識や理解をピンポイントで再確認
ベテラン講師の料理のワザも学べる場

5月24日(金) 20時～21時30分 1,000円

講師: 押川 聖子さん(准教授)

「日々のストレスマネジメント -セルフケアと交流分析-」

～マインドフルネスを用いて「今、ここ」に身を置き、自らを整える～

メンタルヘルスは、自ら獲得するものです。自分に合ったストレスケアを見つけることが大切です。セルフケアの基本をご紹介します。また、マインドフルネスのエッセンスを体験していただき、過去や未来から距離を置いた「今、ここ」を体験し、Aの自我状態について、一緒に考えていきましょう。

★会員ならどなたでも

基本にかえる

★2級思い出しナイト★

7つのジャンル振り返りと併せて
インストラクションの場数を踏もう

5月17日(金) 20時～21時30分 1,000円

講師: 二瓶 美紀子さん(インストラクター)

「心地よい人間関係を築くための やりとり分析」

～自我状態を意識して、やりとりの選択肢をふやしましょう～

周りに「この人と話すとうまくいかない」「ちょっと苦手」・・・という人はいませんか？

コミュニケーションが変わると人との関係が変わります。人にはそれぞれパターンがあり、自分では気づけません。「あの時、違う返し方ができていたら・・・」と思う体験を、TA仲間と振り返ることで、解決のヒントが見つかるかもしれません。

★会員ならどなたでも 2級、1級の方に特におすすめ

語り合う

★おしゃべりTAないと★

安心であたたかいスペースでTA用語も
使いながら仲間と語り合しましょう！

5月29日(水) 20時～21時30分 無料

ファシリテーター

田中 真喜子さん(准教授)

/ 占部 富美恵さん(インストラクター)

「心理ゲーム」

～あたたかいストローク交換をしませんか～

新年度になり違う環境になった方、新しいことに挑戦される方、生活に変化があった方も多いことでしょう。何事も最初は戸惑うこともあるかもしれません。イライラして心理ゲームしていませんか？

ストローク補充をしながら、シェアしましょう。

遅れて出席、途中退出OK！

★会員ならどなたでも 2級・1級の方、特におすすめ

「オンラインTA星空講座」

会員のみなさまの声を活かしながら、平日夜間に、毎月有料講座2つ無料講座2つの4つのTA時間を展開しています。

- 01 POINT 夜間に楽しく学ぶ 02 POINT わかりやすく！実践できる！ 03 POINT 2級・1級会員は特におすすめ！

有料講座にはベテランの講師からピンポイントで学べる講座や2級の7つのジャンルを振り返りながら深める講座があります。無料講座には会員のみなさんとTAを語り合う時間や歴史上の人物をモデルにTAを磨き合う講座があります。指導会員の方でやってみよう、経験を積みたと思う方は講師としても挑戦出来るようにサポートもしています。平日の夜に1時間30分の短い時間で交流分析に触れて、ストローク交換や明日へのヒントを学びましょう。

- ◆お問合せ◆ NPO法人 日本交流分析協会関東支部 :jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp
- ◆お申込み方法 : URL:<https://www.ta-kanto.org/>からお申込みください
右のQRコードからも可能です。
- ◆省力化のため TA 星空講座はクレジットカード払いのみとさせていただきます。

