



しん 心トレ — 心のトレーニング

2010年3月5日(金)・3月12日(金) 全2回
いずれも 19:00~21:00
会場:国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟

キャンプアカデミーは、キャンプやキャンプの周辺領域にあるさまざまなことがらを学ぶ講座です。

今回のキャンプアカデミーは、「心トレ:心のトレーニング」をテーマに、実践コミュニケーショントレーナーの西田弘次さんをお招きし、全2回で開催します。

「個人内コミュニケーション」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

これは「自分自身との対話」のこと。イライラしているとき、いやなことがあって落ち込んでいるとき、心配事が頭から離れないとき、そんなときは対人コミュニケーションもスムーズにはいきません。「個人内コミュニケーション」がうまくいっていなければ、良好な対人コミュニケーションは望めないものです。キャンプでも、スタッフどうしやキャンパーとのコミュニケーションがうまくいかなくは、より良いキャンプになりません。

この講座では、よりよい対人コミュニケーションを行うため、「個人内コミュニケーション」を理解し、身につけるための「心トレ」を具体的かつ実践的に学びます。



第1回「心トレ基本編」 3月5日(金) センター棟3F 309
個人内コミュニケーションとは何かを具体的に説明し、すぐに取り組みめるトレーニング方法を身につけます。

第2回「心トレ応用編」 3月12日(金) センター棟3F 310
第1回(基本編)を踏まえ、どのような状況においても冷静沈着な個人内コミュニケーションを行えるためのトレーニング方法を伝授します。



NCAJ

National Camping Association of Japan

社団法人日本キャンプ協会

〒151-0052
東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内

電話 03(3469)0217
FAX 03(3469)0504
Email: ncaj@camping.or.jp
www.camping.or.jp

講師 西田 弘次 氏 (実践コミュニケーショントレーナー)

プロフィール

1965年福岡県生まれ。オックスフォード大学大学院修了。亜細亜大学職員、千葉大学教員を経て、現在、実践コミュニケーション研究所代表。2009年9月に『西田式「心トレ」—コミュニケーションの専門家が考えた心の鍛え方』（東洋経済新報社）を出版。あたたかなまなざしと熱い心を携えて全国で講演、研修を行っている。

公式ウェブサイト <http://nishida-koji.com>

参加費(税込・2回分): 3,000円(会員・学生) 5,000円(一般)
※事前予約制(裏の申し込み様式にてお申し込み下さい) 締切 2/26(金)
※定員(70名)に達し次第、申し込みを締め切ります。1回のみのご参加は、定員に余裕があるときに限り、受付ます。(3,000円/回となります)

