

# 選択理論・実践セミナー (6回コース)

認定 NPO 法人リアリティセラピー協会委託事業

## なぜ、選択理論?! ～幸せと成功をもたらす心理学～

【選択理論】は「人は、なぜ、どのように行動するのか」を脳の働き方から説明した心理学です。幸せな人間関係と成果の両方を手に入れるために、「人間関係を築く7つの習慣」を実践するコツを伝授いたします。自分と相手の願望が食い違うときも、まずは人間関係を維持しながら、自分自身の夢や目標を明確化し、目標達成のための効果的な行動を取り続ける秘訣をお伝えします。

### ★プログラム★ (全6回)

- (1) 5つの幸せを満たそう (基本的欲求)
- (2) 幸せの宝箱を大切にしよう (上質世界と7つの習慣)
- (3) プラスの言葉で幸せを呼ぼう (全行動と7つの習慣)
- (4) 幸せになる行動を選択しよう (上質世界と全行動)
- (5) リードマネジメントを実践しよう (7つの習慣)
- (6) 夢の実現と問題解決 (感情=思考+行為)

**対象者** 経営者・管理者・教育関係者他 どなたでも

**受講料** 一人 46,300 円(税込) ※テキスト代込み  
再受講割引 30,000 円(税込) (一回2時間×計6回)

**定員** 各コース 8名 [お申込み  
こちらから](#)  **申込締切  
7/2(木)**

**日時** 申し込んだコースに参加できない場合、別コースに合流可能な日程でも受講できない場合、動画で対応させていただきます

- ①第2木曜(原則)夜コース:20:00~22:00  
(1) 7月9日 (2) 8月6日※ (3) 9月10日  
(4) 10月8日 (5) 11月12日 (6) 12月10日
- ②第2土曜(原則)朝コース:10:00~12:00  
(1) 7月11日 (2) 8月8日※ (3) 9月12日  
(4) 10月3日※ (5) 11月14日 (6) 12月12日
- ③第3水曜(原則)朝コース:10:00~12:00  
(1) 7月15日 (2) 8月19日 (3) 9月16日  
(4) 10月21日 (5) 11月18日 (6) 12月16日

**講師** 選択理論実践パートナー 井上千代

- \* ウィリアムグラッサー国際協会認定  
プラクティカムスーパーバイザー
- \* 日本選択理論心理学会愛媛県西予支部長
- \* 日本選択理論心理学会認定選択理論心理士
- \* 愛媛選択理論研究会共同代表
- \* 元愛媛県公立小中学校養護教諭(35年)



<書籍 累計部数 10万部>



**連絡先** 〒796-0914 愛媛県西予市三瓶町皆江 1861 番地 1  
☎090-7575-4432



### ～受講者の声～

- あいさつから始めて会話がはずみ、困っている人はいないかを観察したり、声掛けするようになって、チームワークが向上した。
- 自分がどうなりたいか願望や目標を明確にして、そのためにどうしたらよいかを考えるようになり、成果を実感している。
- 「選択理論」というナビゲーションをつけることができた。今後、しっかり活用し、目標に向かって走りたい。

### 【部下との人間関係】



### 【目標達成について】



### 【精神的健康:ストレス】



### 【職場のチームワーク】



### 【家庭:パートナーとの関係】



### 【家庭:親子関係】

