

NVC(非暴力コミュニケーション)

ワークショップ

人と関わる仕事をしていると、「相手を思うあまり自分の気持ちが言えない」「伝えたつもりが伝わらない」と感じることはありませんか？

この入門ワークショップでは、NVC(非暴力コミュニケーション)の基礎を学び、日々の対話に活かす方法を体験的に探っていきます。

「観察・感情・ニーズ・リクエスト」という4つの要素を通して、自分の声に気づき、相手とつながる力を育てます。

栄養指導や職場の人間関係、家族との関わりにも役立つ、心がふっと軽くなるコミュニケーションのヒントが満載です。

学んだその日から使えます。安心できる場で、一緒に学んでみませんか？

初めての方も大歓迎です。

NVC: Non-Violent Communication

日 時 ①2025年8月16日(土) 10:00~12:00

②2025年9月13日(土) 10:00~12:00

***①と②の内容は異なります**

場 所 鹿児島市国際交流センター

講 師 横山彰三(宮崎大学医学部教授)