

## NPO 法人はあとハウス 講演・講座内容

～自分を知ることから、活かすことへ～

数字でわかる ストレスケア	自分の傾向を知る	チェックシートで数値化された 8 つのストレス対処方法から、自分自身の傾向を読み取る体験講座です。ストレスとは何か？を学び、生活に活かす内容です。
	対策を見つける	色を活用して、心と会話しながら今あるストレスを自覚して、具体的な対処方法を自分で見つける体験講座です。
知ると輝く 個性の色	個性の成り立ち	12 色で分類されるパースデーカラーを活用して、生まれ持った気質と感情との関わり、また後天的に習得する性質について学びます。
	自分を知り 相手を知る	12 色を 3 つのチームに分類して、言葉かけや人との関わり方について学びます。人間関係の視野を広げてコミュニケーションカアップに！
自分を活かす キャリアデザイン	役割を知る	自分の得意分野や役割を確認することで、様々なシーンでの活かし方を発見していきます。
	あなたが選ぶ職業観	チェックシートにより職能分野を発見していきます。あなたの立ち位置を確認して、やりがいや充実感のある毎日に一歩前進！
ココロを癒す アート	パステルアートで ココロセラピー	絵を描くという感覚ではなく、自分のココロと会話を楽しむアートセラピーです。色が持っている特徴をお伝えすることで、ご自身の作品から今のあなたに必要なメッセージを受け取ることもできます。心を癒す体験講座です。
	ココロを整える ピュアレースアート	レースアートは、自分の心を静かに見つめる機会を与えてくれます。あなたが選ぶ色や形は、ありのままの心を表現しています。ココロを整える静かな時間にも最適です。

各講座 45 分～90 分

講師 手塚由貴子

ピュアレースアート® 作品例

