



左脳と右脳を
磨く
コミュニケー
ショントレ
ニング

自分に花を贈ろう

自分らしいコミュニケーションを見つける旅へ

- 内なる気づきと外なる表現を結ぶ、ユニークなコース
- あなたの“コミュニケーション力”を最大限に引き出す旅にご招待します



あなたの言葉がもっと力強く、的確に伝わる方法を学ぶための4回のコース

- まず、論理的思考力を活かし、効果的なコミュニケーションスキルを磨きます。そして、心と体の調和を図るためのワークショップで、内面からの癒しを体験しましょう。
- 自分自身を理解し、過去の制約から解放され、真の自信を手に入れることができます。自分のことが好きになると、自分にも周りにも愛の波動を送ることができるようになります。



アサーティブトレーナー 大西きくこ との個別セッション

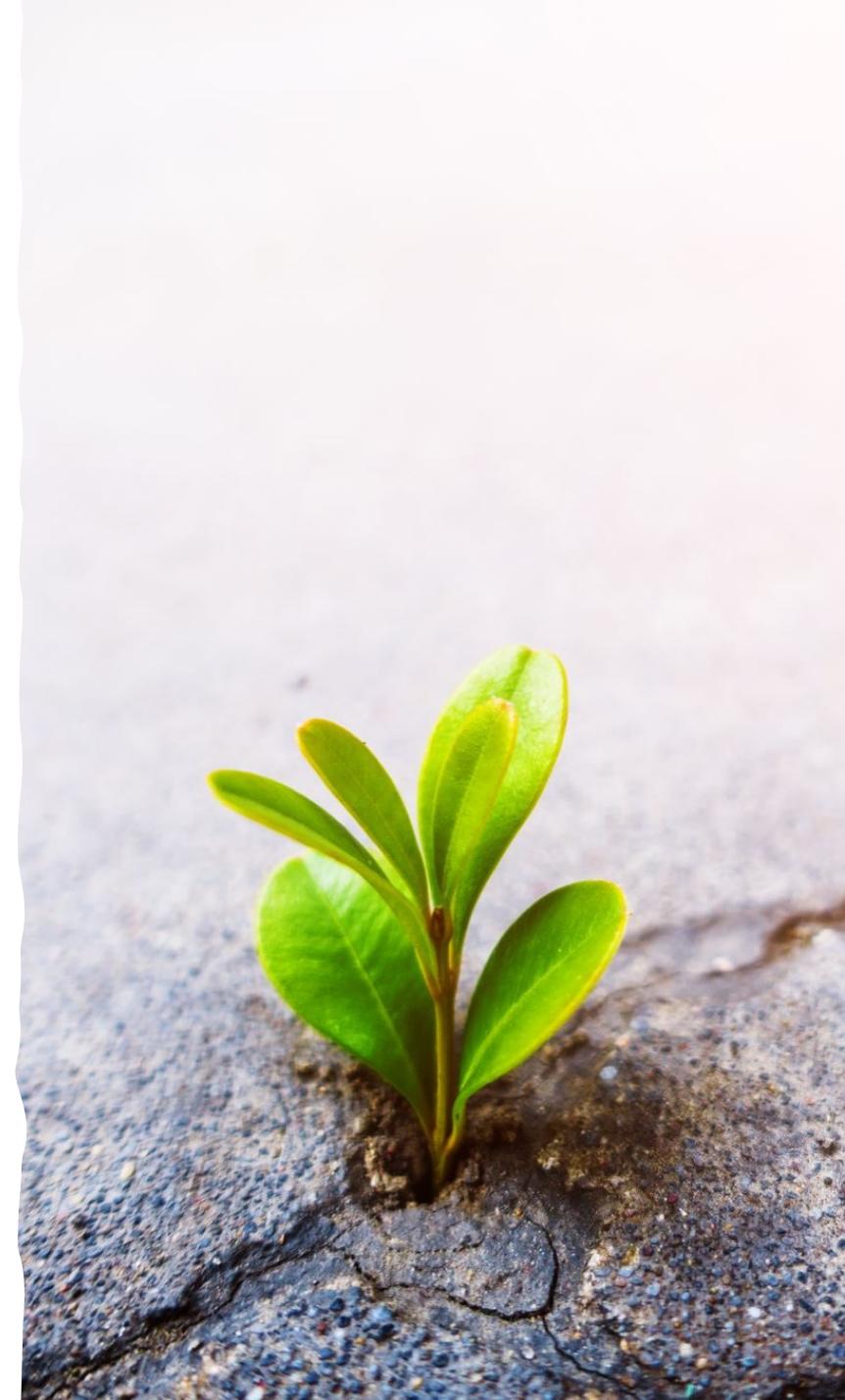
20分の個別セッションでは、

一歩踏み込んで、過去から現在までを振り返り、気づきやあなたの成長を確認したり、未来の目標を共に探求します。

本当の私は、何が好きなのだろうか？

どんなことをしてみたいのだろうか？（セッションとお花のアレンジは順番の変更も可）

自分自身との深い対話を通じて、魅力的なコミュニケーターへの変化を実感してください。





大切な私に花を贈
ろう

ワークをもとにして、自分
に捧げる特別なリースのア
レンジを作成します。花々
の美しさと意味を通じて、
あなた自身への深い感謝と
愛情を表現しましょう

このような方におすすめです

- いつも自分の選択に迷いがある。または自分で決められない
- 自分には価値がないのではないかと悩む時がある
- 人の顔色を伺ってばかりで楽しくない
- 自分の才能を見つけられない
- コミュニケーションが得意ではない
- 親子、夫婦の関係がギクシャクしていると感じる
- 自分らしさを模索している

講師紹介

50代からの自分の心を整えるコーチ・
お花×数秘アドバイザー
あけみん



傾聴の達人・
アサーティブトレーナー
大西きくこ



なぜアサーティブ×アレンジなのか

- アサーティブコミュニケーションの講座をスタートさせたのが16年前です。当時中学生の息子と同世代の子どもたちがいじめなどの理由により命を落とすニュースが増え始めました。
- 「日本の子どもたちは自己肯定感が低くなっている」と感じました。アサーティブを多くの方に知ってもらい、「私たちはそのまま価値があるのだ」と伝えたいと思ったのがきっかけです。

アサーティブは一日にして成らず！

- それから色々な講座を作りお伝えしてまいりました。アサーティブをしっかりと学び、自身の変化を恐れず、良いことも見たくない面も受け入れ実践を続けられた方は、子育てや職場など、人間関係がうまく回り始めました。そして、「今が楽しい」「挑戦したくなった」「体調がよくなった」と話してくれます。
- ですが、、可能性は感じていただけのもの自分の成長を実感するまでにある程度の時間が必要でした。

すぐに解決したい悩みは、心を整えながら論理的に解決する。

- 実は、あけみんは昨年、大きな人生の転機がありました。お花のアレンジをお勧めすると、彼女はすぐに夢中になり没頭しました。そしてそのうちに心が整っていったのです。また私の希望の色でアレンジを作ってもらったことがあったのですが、仕事の合間などにその花に目を向けてリフレッシュしている自分がありました。人は、すぐに悩みから解放されたいと願いますが、そうすぐに解決には至りません。でも、花の癒しに助けてもらいながら、論理的にも理解を進められたら真の解決に向かうと信じています。
- まずはアサーティブの世界の扉を開いてみていただければと思います。

受講生の感想

裏表がなく、私が質問したことに対して、具体的にアドバイスをしてくださるので、本当にありがたいです

アダルトチルドレン、カサンドラ、モラハラに悩んでいて、どうすれば良いのか分からなかった時、きく子さんのアサーティブの投稿に辿り着きました。

体験セミナーの時から、きく子さんとお話しているとワクワクして、続けたいなっ
て思いました

幸せになることを諦めてたけど、今では「まだまだこれから！」と感じています。

これからもよろしく申し上げます ✨

(アサーティブ講座 受講 Sさん)

講座の流れ

第1回～2回 グループレッスン

基本的なコミュニケーションのスキルを学び、論理的にコミュニケーションをとらえます。コミュニケーションを左脳から捉えることで感情に流されない行動が取れるようになります。

ワークより、アサーティブ度（生きやすさ度）や普段自分がとっている行動のパターンを、チェックして現時点での自分を知りましょう。

そしてそれは、**どのような結果でも気にすることはありません。これから変化していきますから。**

左脳



フラワーアレンジと個別セッション

第3回 個別セッション

第4回 フラワーアレンジメント

(個別セッションで自分の気づきを確認してからアレンジメントに取り組みますが、ご希望があれば、まとめとして最後にセッションをされても構いません。)

- ワークを通して、
- 自分の好きな色、気になる色を選び、フラワーアレンジに取り組みます。
- 無心になって、アレンジに取り組む時間は全てを忘れて自分に向き合うひとときになるでしょう。
- 右脳に働きかけ瞑想状態になる事で、心と体を癒してくれます。

右脳



この講座を受講すると、、、

心の奥にあった想いや無意識にとっていた行動等、内側からと外側から自分を理解して、不要なこだわりや、植え付けられた価値観に気付くでしょう。そこから解放されるための一歩を踏み出します。

- **トレーナーとの個別セッションで、問題点や、改善点を確認し合います。未来の目標が見つかるかもしれません。**
- **作成したリースは、もう一人の自分！いつも見えるところに置いておきましょう。きっとあなたの背中をそっと押してくれると思います。**

日程・代金

- 第1回 8月20日（日）10：00～11：30
 - 第2回 8月27日（日）10：00～11：30
 - 個別セッション20分（講師と相談の上決定）
 - 花のアレンジ 60分（講師と相談の上決定）
- 花材の準備の都合上定員5名とさせていただきます。

* 日程の合わない方はリンクからご希望をお伝えください。



ダブル講師で行う講座は今回が初めてなので、特別価格でご提供します！

- リースの材料は講師と相談の上、講師が選んだものをお送りします。講師の好意により元々所蔵しているものも使用いたしますので大変格安で提供させていただきます
- 希望の方には、誕生日から出した数秘のラッキーカラーでのアレンジも可能です。
- なお、**花材・送料とも、受講代に含まれております。**

- 特別価格 4回で22,000円

- お申し込み・別日を希望の方はこちらのリンクから<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=dvyzbXz>

*コミュニケーション研究会メンバーの方は割引ありますのでお尋ねください