

《平成 28 年度 下期 マスターズ研修【人生学コース】》

お父さん、生き方のヒントがここに！

研修は、参加者によるグループディスカッションの形式で実施致します。普段、人には聞けない悩みなど共通の課題を持たれる方々や問題解決された方々と話してみませんか？



第1回 《11月20日（日）10:00～12:00》

■ 今、求められる家庭像を夫婦で考えよう

+++ 家族のために父親としてできること +++

※この回は特にご夫婦で積極的にご参加下さい。



第2回 《12月17日（土）14:00～16:30》

■ 夫婦関係を円満にするには

+++ 夫婦喧嘩が絶えない、会話が無い・・・etc.+++



第3回 《1月29日（日）10:00～12:00》

■ 職場の人間関係をスムーズにするには

+++ 上司と気が合わない。部下が言うことをきかない・・・etc.+++



第4回 《2月26日（日）10:00～12:00》

■ 仕事のやりがい、モチベーションについて

+++ 仕事が楽しくない。転職も考えてしまう・・・etc.+++



第5回 《3月19日（日）10:00～12:00》

■ 両親との関係について考える

+++ 親の世話をすることができない・母と嫁の関係が悪い・・・etc.+++

【受講料】：1回 500円 （初回は体験参加にて無料）

※ 半期 3,000円 で「人生学コース」と「心身開発トレーニングコース（裏面）」の全研修へ参加が可能です。個々の研修は独立しているので、ご興味のある回ごとに参加することも可能です。

【会場】：スコーレ会館2F〔相模原市中央区淵野辺 4-37-17〕

【参加方法】：受講を希望される日に、直接、会場へお越しください。

ご不明な点につきましては下記連絡先へお問い合わせください。

■ 問合せ先：公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会マスターズ・事務局 渡部
Tel：042-707-4500 Email:k-watanabe@schole-masters.org

マスターズ
研修！！

生き方の美学を求め、感性を耕す
マスターズの勉強会です

心身開発トレーニング

「呼吸を制するものは人生を制する」
坐禅と発声トレーニングで、腹式呼吸を体得！
元気を充填して、ストレス発散！

リラクゼーション禅 坐禅を体験しよう！

30分間、呼吸に集中して坐ります。初めての方もきちんと指導が受けられますので、安心して参加できます。刺激が欲しい方には、警策でビシッ！丹田呼吸を身につけましょう。



発声トレーニング 腹の底から声を出してみよう！

腹式呼吸をベースにして全力発声を行います。大きな声を出して、ストレス発散。腹から声を出すことで説得力のある声を作ります。丹田が鍛えられますので、声を出しているうちに心が落ち着いてきます。

朗読トレーニング 人に伝わる話し方を習得しよう！

実際に人に向かって話をしてみましょう。劇団員のトレーナーが指導します。初めての方にはスコアの教科書「かく生きてこそ」が教材です。人前で話す練習を通じて、説得力を養いましょう。



【日時】 10月2日(日) 11月6日(日) 1月15日(日)
 2月5日(日) 3月5日(日)
 AM10:00～PM12:30

【場所】 スコア会館 3階広間 【対象】 スコア会員で成人男性

【受講料】 1回500円（初回は体験参加扱いにて無料）

※ 半期3,000円で「心身開発トレーニング」と「人生学(裏面)」の全研修へ参加が可能です。お気軽にご参加下さい。

お問い合わせ：公益社団法人スコア家庭教育振興協会 マスターズ
<http://schole-masters.org> 【電話】042-707-4500