

「もー！練習しなさい！！」のイライラバトルを減らす
親も子も一緒に幸せになれる習いごと

【日時】8月25日（日）13:00~15:00

【会場】青葉公会堂 第2会議室

【参加費】¥2,000（おやつ付き）



< 1部 >

イライラバトルってどうして起こるの？

★ワーク①

「今の自分」を確認しよう

★ワーク②

「もやっと」な出来事が起きた時、
あなたの心の中にはどんな感情がありますか？

★ワーク③

お子さんの習いごとを通して、
「あなた」はどんな気持ちを感じたいですか？



< 2部 >

自分軸を育ててハッピーな習いごと

★ワーク④

本当はやめたいのに
我慢して続けていることはなんですか？

★ワーク⑤

本当はやりたくないのに
我慢してやっていないことはなんですか？

< グループカウンセリング >

なんでも相談タイム🎵



講師：野元まみ

鹿児島県在住の現役マリンバ奏者であり、音楽家専門カウンセラー。ブログや、メルマガは「読むだけで演奏が変わる！」と大人気！対面セッションでは、ふんわり包み込む温かさ、核心をつくズバリ！の塩梅は絶妙で、「思考の整理や心の棚卸しができる」「心が軽くなる！」と予約殺到中。

【お名前】・【ご連絡先】・【ご参加人数】・【備考欄】

*複数名でご参加の場合、代表者様のお名前・ご連絡先でお申し込みください。

*お子さまをご同伴の場合は、お子さまの人数・ご年齢を備考欄にご記入ください。

*ご質問や講師へのメッセージがございましたらご記入ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

Aoba Violin Class（わたなべ）

mail:aoba.music.com@gmail.com

電話：090-4814-7240