安心と信頼の場で本当の思いに気づく

# リーディングカフェ
## コムコムひろば ver.@怒り

リーディングカフェ は、一般社団法人アクセスリーディング協会が発行している『リーディングバイブル』を読み合わせながら感情についての理解を深める会です。リーディングカフェは、8つの感情の中から1つの感情を選び、一緒に読み進めていきます。感情診断テスト KIOKU で知ることができるご自身の主感情や、気になるその他の感情についての理解を深めていきましょう。今後も定期開催検討中です♪

また、初回ご購入頂く『セルフリーディングノート』には、参加時の自分の感情を客観的に見つめ、記録に残すことができます。（1冊 500 円＋郵送料※手渡しの際は不要です）

**とき** 7/1㊎
9時40分～11時50分

**ところ** コムコムひろば "な～や" ご希望の方 ＋オンライン Zoom
※必要な方には ipad 無料貸出できます♪
※オンラインが苦手な方はサポートします（応相談）

**参加費** コムコム ver. 1,000 円/回
初回のみ＋500 円が必要です。セルフリーディングノートの購入費
（※通常 3,000 円／回で全国各地で実施されています）
費用のお支払いは、ひろばに直接持参もしくはお振込にて
希望者のみ託児：プラス 250 円 (2.5h) 9 時半～ 12 時

**講師** メンターコーチ みのひろみさん

## 何を学ぶことができる？

1. テーマとなる感情についての特徴・傾向・原因・対策について知ることができます。
2. 気持ちについて深く堀り下げることで、自分の思いや本音を知ることができます。
3. 感情から生まれる思考の癖や行動パターンを知ることで、これまでの自分を理解し、違う結果へと導いていくヒントを得ることができます。
4. 感情を通して自分について知ることで、改善すべきことや向き合う課題がわかるようになります。
5. 感情の奥に存在する純粋な気持ちに気づけるようになることで、人との関係性に対する視点が変わり、本当に大切にしたいことを理解できるようになります。
6. 人と思いをシェアすることが、一人で出す答え以上のものをもたらすということを体感することができます。

**定員** 5 組

申し込み開始
6/24（金）
9:00 ～ WEB か LINE→
9:30 ～電話にて申し込み受付
※先着順
※メッセージに参加者氏名と リーディングカフェ希望と入力し送信

≪お問い合わせ≫
認定NPO法人
さぬきっずコムシアター
子育ち親育ちほっとスペース コムコムひろば
〒763-0082 香川県丸亀市土器町東2丁目248番地
TEL 0877-25-0691
FAX 0877-43-2289
MAIL comcom-hiroba@feel.ocn.ne.jp
（受付時間 月～金曜日 9:30～16:00 ※祝日休み）