

## 第10回 メンタルセルフ

このクラスは「メンタルシェア」を全受講された方のみ受講対象となります。

今回の「メンタルセルフ」は変化・変容の只中を、より自分軸で生きて行けるように知識と実践を重視するために、プログラム内容を変更しての開催としました。

自分の心で、自分や自分自身とより親密にコミュニケーションを取ることができ、生き方や在り方にフォーカスしていくことを体感していただけたらと思っています。

これからはどんな自分にもオープンハートでいて、心が感じているどんな感情も受け入れ、自分を愛していくことがより大切な節目を迎えています。それぞれの純粋さを思い出し、誰にでも備わっている個性豊かな生まれたままの感性を大切にしながら、より自分を大事に育てていくことを楽しんでいただけたら嬉しく思います。

### ●概要

国際交流分析の基礎を習得されていますので、あなたの人生をより自分らしく生きていく方向性を、自分で見つけ、自分で承認していくために、より実践的なセッション・ワークの時間を多く持ちます。  
(内容は裏面に)

### ●詳細

#### ●受講料

<初めて受講される方> 全6回 ¥140,000 (テキスト代含む)  
※欠席回は、次年度以降に振り替えできます。(無料)

<再受講の方> 全6回 ¥60,000  
1回につき ¥12,000  
テキスト代 ¥5,000  
※参加回数に関わらず、テキストは別途購入となります。  
※欠席された場合は、受講料およびテキスト代はお返しいたしません。

#### ●スケジュール

1回目 2023年11月5日(日)

2回目 2023年11月19日(日)

3回目 2023年12月3日(日)

4回目 2023年12月17日(日)

5回目 2024年1月21日(日)

6回目 2024年2月4日(日)

●時間：10:30~17:30

(都合により延長する場合があります。)

●定員：7名

(定員になり次第締め切らせて頂きます。)

自分にベクトルを向けていく「メンタルセルフ」を受講され、ワークショップに3回参加されると、TWINKLEより「メンタルケア修了証」をお渡しします。

#### ●受付開始

2023年9月11日(月) 8:00~

## ●内容

1日目	自我状態③	言語・行動レベルから自我のどこからの発信・受信なのかを知る
	心理ゲーム③	心理ゲームのしくみを理解し、自分の好みのパターンに気づく
	ワークショップ	安心・安全の空間は、私たちを成長させてくれる
2日目	イムパスと対決	トラウマには深さがあることを理解する
	自分との契約	自分と自分との約束がなければカウンセリングは成立しない
	ワークショップ	
3日目	発達成長心理学	心理的・精神的に成長段階で止まってしまう場面を見つける
	大脳生理学	葛藤やストレスは自分の脳内で起こしているもの
	ワークショップ	
4日目	身体とトラウマ	身体は葛藤の原因やトラウマを教えてくれる
	トランスパーソナル心理学	無意識層の繋がりを感じる
	ワークショップ	
5日目	ポジションチェンジ	相手の立場になるということを体感する
	ニューロロジカル	思考・行動レベルへのアプローチを意識する
	ワークショップ	
6日目	リリースマップ	今の自分に必要でない思考・感情を見つける
	ワークショップ	
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。