

第8回 メンタルセルフ

今年も第8回「メンタルセルフ」を開講することになりました。
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。

日々、カウンセリング・セラピーを通じて、私が実感していることや学んだことを、シェアしながら、人との心でのコミュニケーションや人との関わり方を体感していただけたらと思っています。

私たちはこれまで思考のみを重視して生きてきました。けれど、これからは感覚や感情を優先にして、心に素直に思考を働かしていく時代に入りました。誰にでも備わっている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、さらに他の心理学やNLPを取り入れ、より実践的な時間を多く持ちます。傾聴カウンセリング・解決セラピーを体験しながら、さらに自己問題の解決や他者への理解を深める内容です。（内容は裏面参照ください）

●詳細

●受講料

<初めて受講される方> 全6回 ￥140,000（消費税含む・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（消費税含む）
1回につき ￥12,000（消費税含む）
テキスト代 ￥5,000（消費税含む）
※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 2021年10月3日（日）

2回目 2021年10月17日（日）

3回目 2021年11月7日（日）

4回目 2021年11月21日（日）

5回目 2021年12月5日（日）

6回目 2021年12月19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：8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

2021年4月30日（金）8:00～

日本ヒューマンライフ協会認定講座

全6回の講座を受講後、ワークショップに3回参加された場合、ご希望の方には、日本ヒューマンライフ協会より「心理カウンセラー」の資格認定証を発行いたします。
申請料 20,000円（税別）

●日本ヒューマンライフ協会 <http://www.humanlife-jp.com>

●内容

1日目	自我状態③	自我のどこからの発信と受信なのかを体感してみましょう。
	心理ゲーム③	心理ゲームのしくみを理解し、日常の生活に役立てていきましょう。
	ドライバー②	ドライバーとトラウマの関係を理解していきましょう。
	思考・感情と身体	思考の葛藤は、感情を刺激し続けやがて身体に影響を及ぼします。
2日目	ミニ脚本	無意識の人生脚本は、日々の中でミニ版として行っています。
	イムパスと対決	トラウマには深さがあることを理解しましょう。
	カウンセリングと傾聴	傾聴とは、ただ静かに相手の心に寄り添うことです。
	リフレーミング	自分の価値観の枠を外し、より柔軟な思考になっていきましょう。
3日目	発達成長心理学	生まれてからの心の成長をたどってみましょう。
	大脳生理学	葛藤やストレスは自分で起こしているものなのです。
	トランスパーソナル心理学	無意識層の繋がりを感じてみましょう。
	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ています。
4日目	優先システム	あなたの得意な感覚に気づいてみましょう。
	感覚のエクササイズ	五感を使って、人の話を傾聴できるようになっていきましょう。
	アイ・アクセシング	目の動きで相手の心の動きを理解しましょう。
	ラポール	相手に安心・安全という信頼を感じてもらいましょう。
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してみましょう。
	タイムライン	過去も未来も「今」にあるのです。
	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してみましょう。
6日目	絵画療法	今も残っている不快な場面を楽しい場面へ変換しましょう。
	カウンセリングの契約	自分と自分の約束が成立しなければカウンセリングは成立しません。
	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ます。
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。

