

* 自己洞察ワーク *

＜基本／オーソドックス＞なものから＜カジュアル＞なものまで
分野を問わず さまざまな切り口から
自分自身を見つめていきましょう。
意外な自分を**発見**できるかも！

全てのプログラムにおいて
1回毎のご参加・途中参加 可能です



こんなこと
やります



さまざまな切り口から
よりカジュアルに見つめていきます

- ・ゲシュタルト心理学
- ・アドラー心理学 ・実存分析
- ・エニアグラム ・フロー心理学
- ・NLP(神経言語プログラミング)
- ・私の取扱説明書 ・魔法の質問
- ・HSP(繊細すぎ) 他、さまざまな分野から

コミュニケーション／対人関係のヒント
強み発掘ワーク
イノベーションワーク
メンターワーク
価値観ワーク 他、多種ワーク

交流分析

- ・構造分析
- ・やりとり分析
- ・ストローク
(ココロの貯金箱)
- ・時間の構造化
- ・人間関係コイツが邪魔する
自分の「ゲーム」
- ・知らずに染み込む深いシナリオ
「人生脚本」



はじめビックリ → 後からジワリ

しなやか

今この時に大切な要素★

発想の転換ワークも

リラックスしながら

軽やか