

火

10:00-12:15

* 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！



こんなこと
やります

シリーズ形式ではありませんが
1回毎のご参加・途中参加 可能です

交流分析 (全10回)

構造分析
やりとり分析
ストローク
時間の構造化
ゲーム
人生脚本

単なる知識で
終わらせるのではなく
実際に身につくよう
繰り返し 実践的に
取り組んでいきます

認知行動療法 (全10回)

基礎を学ぶ
ココロを苦しめる考え方のクセ10
実践エクササイズ30
ACT (アクセプタンス&コミットメント)

認知行動療法のいわゆる「第3の波」の
1つとされる ACT も導入し 深めていきます

※ 各実施回数は状況によります



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 アドラー
フロー心理学 実存分析
エニアグラム
NLP(神経言語プログラミング)
私の取扱説明書
魔法の質問
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
「もしも〇〇だったら」他 多種ワーク



はじめビックリ → 後からジワリ
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
しなやか