



火 AM 水

10:00-12:00

* 認知行動療法 * 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！

(火水)

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

認知行動療法 (火曜)

★基礎をマスター

一度に覚えようと頑張らなくても大丈夫！
繰り返し繰り返し確認をしていきますので
自然に基礎の感覚が身につけていきます

★ココロを苦しめる考え方のクセ 10

メンタルの調子が悪い時であればある程
思わずハマってしまう考え方の「落とし穴」
1つ1つ自分自身のケースを検証していきます

★実践エクササイズ 30

「ストレスあるある」「対人関係あるある」etc.
よくある事例ですぐ使えるように
エクササイズを重ねていきましょう

★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

- ・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」



はじめビクビク → 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

軽やか

リラックスしながら

