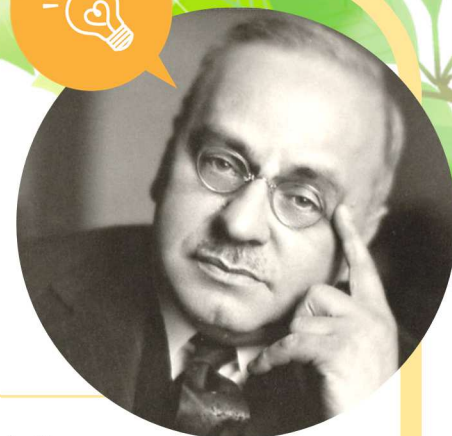


アドラー心理学は もっと活かせる！



9月16日（月・祝）開催

誰もが一度は、コミュニケーションが難しい相手に戸惑った経験があるもの。多くのひとは、職場や家庭など毎日顔を合わせる周囲との人間関係で悩んでいます。うまくいかない原因がわかることも大切ですが、カウンセラーが相談者の「何ができるか、どう対応したらいいのか……」を掴めないと、これまでのやり方のままで終わってしまいます。「コミュニケーションの違いに着目した理論」のベースをもとに、「どのように変えたらよいか」を求め続けた、アドラーの理論を日常の事例豊富にわかりやすくお伝えします。



マインドフルネス 入門

12月8日（日）開催

マインドフルネス瞑想を体験したことはありますか？瞑想することにより「ふだん意識していること」の奥にある「自分の本当の実感」をゆっくり感じて、こころの回復力・変化の力を引き出すことができます。しかし、瞑想のやり方は何十種類もあると言われ、どれがいいのか、何が違うのか、わかりにくいですね。この講座では、ほかの瞑想法との違いや効果などをわかりやすく伝授。また目を瞑り座るといふ形は一緒でも、自己流にならないよう本来のマインドフルネスを体験し、「感じること」の大切さ・意義深さを伝えていきます。

共通

【時間】 9:30～16:30 【会場】 柏研修室
【受講料】 会員／8,800円(税込) 非会員／11,000円(税込)

