



Japan Coaching Psychology Association

第4回 コーチング心理学研究会ワークショップ in 仙台

★【認知行動コーチング】と【モチベーション】

「モチベーション」と「チェンジ」の心理学を実践する！【初心者歓迎】

【内容】: コーチング心理学は、心理学とコーチングを同時に学べます。(初心者、初めての方でも歓迎)

◆「認知行動コーチング」は、認知行動療法、認知心理学を基本にポジティブに活用するモデルです。
今回は、「動機づけ面接法」をはじめ、今回は日常生活に役立つ「やる気」「没頭」「変化への準備」「自己成長」「意識の変化」のためにコーチング心理学です。(一部、ポジティブ心理学、社会心理学などを活用)
簡単な「心理学」、「心理テスト」や「心理実験」を活用して、誰でも体系的に楽しく学べます。また、ワークを通し「クリエイティブ」に関わる「コミュニケーション・ゲーム」なども行います。

- ◆【講習内容】: ●「認知行動コーチング」(問題解決指向アプローチ)と「動機づけ面接法」
- ◆ポジティブ心理学コーチング(フローなどを利用したコーチングを検討)
- ◆「質問技法」:「ソリューション・クエスチョン」、「チェイニング・クエスチョン」・・・ ころころを変えるためには?
- ◆認知行動コーチング・テクニック:「メリット・デメリット法」、「下向き矢印法」、「リフレーミング」 見方を変えよう!
- ◆モチベーション向上の光と影とは何か? (ポジティブとネガティブ、ニュートラルな考え方)
- 「コミュニケーション・ゲーム」:創造性を高めるコーチング・ゲーム。インスピレーションを高めるために!

★【こんな人におすすめ】 ...初めての方でも歓迎 わかりやすくお伝えいたします。

- 心理学に基づいたコーチングに興味がある方。●心理テストで、自分タイプを知りたい人。●メンタルヘルス対策
- 子育てや教育支援に役立てたい方。●コミュニケーション・スキルを向上させたい人。
- 自分について知り、意識と行動を変えたい人。●「カウンセリング」や「心理療法」を楽しく活用してみたい人。
- 「対話」を通じて、他者支援、社会貢献をしていきたいと考えている人。

【講習費】 : 3000 円 (資料代など含む) ※学生は 1000 円

【会場】 : 仙台市 戦災復興記念館 4 階第 3 会議室

【申し込み】 : 最終締め切り 7 月 21 日 (土)

【開催日時】 : 2012 年 7 月 22 日 (日) 13:30~18:00

開場 13:15 (1 日コース)

【申込方法】 申し込み : <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/39567/>

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psychology.com/> (定期的開催)

【主催】 : 日本心理学会認定 日本コーチング心理学研究会 (東北)

