



Japan Coaching Psychology Association

第2回 Day (平日) コーチング心理学実践ワークショップ

【認知行動コーチング】認知と感情モデル G-ABCDEF

「認知行動療法」、「ポジティブ心理学」を取り入れた「コーチング心理学」モデル

【内容】: 認知行動療法で学ぶコーチング (初心者, 所属団体を問わず歓迎, 気軽にご参加下さい。)
認知行動療法を基にしたコーチングです。今回は, 感情と認知にフォーカスしたモデルを紹介いたします。

◆【講習内容】: 今回は, 感情と認知にフォーカスしたアプローチで, 日常生活に役立つ内容を紹介致します。

- (1) **認知行動コーチングとポジティブ心理学の実践**: アルバート・エリスの拡張した心理モデルを活用したコーチング, 認知心理学, ポジティブ心理学をベースにしたコーチングを行います。心理テストも活用する予定です。
- (2) **「メリット・デメリット法」**: 認知行動コーチングの技法の一つを実践します。

※内容は, 変更される場合がございますので, 予めご了承くださいませようお願いいたします。

★【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」をポジティブに活用したい人。
- 「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】 : 2000 円 (学生 1000 円) 資料代として

【会場】 : 仙台アエル 6F 情報・産業プラザ 特別会議室

【開催日時】 : 2012 年 9 月 27 日 (木)

(平日コース) 18:30~21:00 (開場 18:10)

※申し込みの最終締め切り 9 月 26 日 (水)

【申込方法】 申し込み: <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/50811/>

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

※【予告】 第3回 平日コースは, 「10 月 30 日 (火)」にも開催予定です(仙台アエル)。内容は未定です。

【主催】 : 日本心理学会認定 日本コーチング心理学研究会

