



Japan Coaching Psychology Association

## 第5回 コーチング心理学研究会ワークショップ in 仙台

### ★【ストレス・マネジメント・コーチング】

#### 「コーチング心理学」と「健康、ポジティブ心理学」を活用して

【内容】: ◆テーマ: **【ストレス・マネジメント・コーチング】** ※コーチング心理学, ポジティブ心理学の活用!  
「**コーチング心理学のストレス対策とは何か?**」

健康, ポジティブ心理学 を活用した新しい「メンタルヘルス対策」。ストレス対策をしたい人, ストレスの対策の支援をしたい方へ。コーチング心理学やポジティブ心理学, ストレスに関する心理学の技法を使って, 健康, メンタルヘルス, ストレス対策 (コーピング) を検討します。

自分はどんなストレスを感じているか? 自分らしいストレス対処法は何か? を検討します。

★また, 新しい話題としては, 「認知行動コーチング」に関連した  
SPACE モデル, SOLUTION モデル, FOCUS モデルなどの紹介や実践できればと思います。

◆「質問技法」: 「ソリューション・クエスチョン」, 「リフレーミング」... 気持ちの变革と視点の切り替えを練習します。  
◆心理テスト, 心理ツールなども活用して, 楽しくストレス対策を検討します。

★【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。

- 心理学に基づいたストレス, メンタルヘルス対策に興味がある方。
- 心理テストで, 自分タイプを知りたい人。
- 前向きにストレスに立ち向かいたい人 ●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】 : 2000 円 (資料代など含む) ※学生は 1000 円

【会場】 : 仙台市 情報・産業プラザ セミナールーム(1)B

【申し込み】 : 最終締め切り 10月13日(土)

【開催日時】 : 2012年 10月14日(日) 14:30~18:00

開場 14:15 (1日コース)

【申込方法】 申し込み: <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/51441/>

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

【主催】 : 日本心理学会認定 日本コーチング心理学研究会

