



Japan Coaching Psychology Association

## 【コーチング心理学 実践ワークショップ】 仙台 【2月7日】

### ◆【ストレンクス・コーチング】：自分の強みを生かすポジティブ心理学

【内容】：今回は、コーチング心理学は、新しいポジティブ心理学を応用して、ストレンクス（強み）・コーチングを実践します。ストレンクスとは自分自身の強みであり、それを生かすことにより、人生はより豊かになります。また、他者に対して、より素晴らしい支援を行えることができます。なによりも自分の自信が高まります。自分の強みを生かすための「コーチング技法」、「質問技法」、「ポジティブ・フィードバック（ほめる技術）」を実践します。また、今回、強みに関するポジティブ心理学の基礎とワークについても取り上げます。

★【講習内容】：ポジティブ心理学コーチング 強みの心理学とコーチング

- ◆(1) 「**ポジティブ心理学の強み**」とは何か。ポジティブ心理学 基礎編とワーク
- ◆(2) **自分肯定感を高めるワーク**（自分の強み編）ほめる技術のワーク
- ◆(3) **ストレンクス(強み)の理論**を応用した「カードゲーム式」コーチング
- ◆(4) 「**ストレンクス・コーチング**」の実践。フレームワークを利用して。



★【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。●質問力をあげたい人
- 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。

◆ワークショップは、「話す」・「書く」・「計算する」・「記憶する」、「ポジティブ・フィードバック」など、組合わせて、脳（前頭前野）の活性化を意識したコーチング・ワークを行っています。（認知心理学、脳科学の知見を応用）

【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 セミナールーム(1)B

【開催日時】：2013年2月7日（木）

（平日コース） 18:00～21:00（開場 18:10）

※申し込みの最終締め切り 2月6日（水）

【申込方法】 <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/70227/>

◆【QRコード】も併せて、ご利用願います。携帯、スマートフォンから申し込み可。

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

今後は 2月26日（火）/ 3月11日（月）/ 3月24日（日）にてワークショップの開催を予定。



【主催】：日本コーチング心理学協会 Center for Coaching Psychology