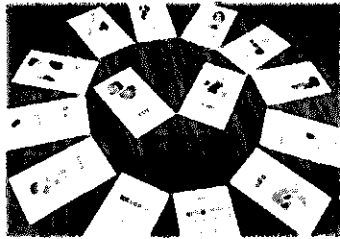


Center for Coaching Psychology, Japan
コーチング心理学実践ワークショップ in 仙台

★新版 ストレス・マネジメント・コーチング 5.11(土)

最新の「コーチング心理学」「健康心理学」「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, カウンセリング 初心者歓迎)
※「コーチング心理学カード」・プレゼント「ストレス・コーピング編」 ★5月病対策に!



「コーチング心理学のストレス対策とは何か?」「カード・ゲーム」で学ぶ!
コーチング心理学, 健康心理学 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, 健康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。

◆自分はどうなストレスを感じているか?

◆自分らしい新しいストレス対処法は何か? 「ストレス対策の落とし穴」とは?

◆「質問技法」:「コーピング質問法」,「リフレーミング」: 最新のアプローチで, 新しい心理学の理論を学ぶ。

◆心理テスト, 心理ツール (カードゲームなど) を活用して, 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】 : 2500 円 (学生 1500 円) 資料代・カード付

【会場】 仙台アエル 5F 情報・産業プラザ「情報化研修室」

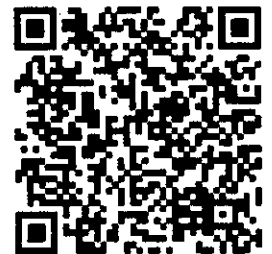
【開催日時】 : 2013 年 5 月 11 日 (土)

(平日コース) 13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 5月10日(金) ★先着 12名様

【申し込み】 <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/85992/>

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



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

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】: info.coaching.psychology@gmail.com



Center for Coaching Psychology, Japan

コーチング心理学 実践ワークショップ 仙台 5.28(火)

【認知行動コーチング】 認知と感情モデルと幸福感コーチング

「認知行動療法」、「認知心理学」、「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」を応用したコーチングと「幸福感(Well-Being)」のコーチング心理学 「感情・認知編」
「コーチング心理学カード」(感情・認知編)をプレゼント! (初心者, 歓迎を致します。)

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, 「幸福感(Well-Being)」にフォーカスしたアプローチで
仕事, 職場や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: 認知心理学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。性格診断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。

(3)「認知と感情編」 コーチング心理学カードを利用したワーク

(4)「幸福感(Well-Being)コーチング」: 性格診断(心理テスト)を活用したワーク。6つの幸福感の診断テスト
※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願いたします。

★【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】 : 2500 円 (学生 1500 円) 資料代・カード付き

【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 5 月 28 日 (火)

【平日コース】 18:30~21:00 (開場 18:10)

※申し込みの最終締め切り 5月27日(月)

【申込】 : <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/85994/>

6月13日(木)に, 平日コースを予定しています。内容は未定です。

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



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

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】: info.coaching.psychology@gmail.com