



## Center for Coaching Psychology, Japan

### コーチング心理学 基礎ワークショップ 仙台 8月11日(日)

**【テーマ】:「マインドフルネス・コーチングの基礎と実践「瞑想法と呼吸法」**



「マインドフルネス」は、アジアの瞑想法を元にして構築された手法であり、今では、「認知行動療法」「認知心理学」、「ポジティブ心理学」などにも活用され、脳科学的にも検証が行われています。ストレスの軽減、健康、幸福観など幅広く利用されています。マインドフルネスは、コーチング心理学でも応用されており、今回は、最新の心理学の書籍や論文など内容を元に、マインドフルネスのコーチングの基礎、瞑想法と呼吸法の基礎に着目してワークの練習を行います。また、マインドフルネスに関わる「理論」など「心理テスト」などもいくつかご紹介致します。また、「マインドフルネス」の理解が高まるように、「フレームワーク」や「理論」などを紹介致します。一部は、コーチング心理学カードを利用して、実践的に活用します。また、今後、どのような応用ができるかの事例紹介や検討も行なっていきます。

- (1) 「マインドフルネス」「瞑想法」と「呼吸法」の基礎と実践
- (2) 自己肯定感を高めるマインドフルネス法などへの応用
- (3) マインドフルネスの「フレームワーク」、「理論」、「心理テスト」などの紹介
- (4) コーチング心理学のカードを利用したマインドフルネス手法の理解



※講習会の内容は、少し変更される場合がございますので、予めご了承下さい。

【キーワード】: マインドフルネス、集中力、瞑想法、呼吸法、認知行動アプローチ、イメージ技法

★【こんな人におすすめ】●マインドフルネスによるアプローチを実践してみたい人。●瞑想法や呼吸法を日常生活に活用してみたい人●気持ちを落ち着かせたり、リラックスする練習をしたい人。●心理学や心理療法に基づくコーチングを実践したい人●自分の性格や特性を知り、改善させたいと思う人。

【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 特別会議室

【開催日時】 : 2013 年 8 月 11 日 (日) 限定 12 名様

13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 8月10日(土)

【申込】 : <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/103027/>

その他、以下のメールアドレスでも申し込み可能です。



【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](mailto:info.coaching.psychology@gmail.com)