



Center for Coaching Psychology, Japan

## コーチング心理学実践ワークショップ 仙台

### 【動作法】ワークショップ（基本講座） 10月25日（金）

◆【動作法】をポジティブに応用したリラクゼーション体験（不安や怒りをコントロールし、心と身体を改善） 基本講座

【動作法】とは、「ボディワーク」を活用した「心理療法」の一つです。【動作法】は、「心の不調は、身体に影響を与えていること」を前提とした支援です。自分自身で弛緩訓練（自己弛緩）、適切な立位姿勢の保持ができるようにパターン訓練が行われており、自閉症・多動症児、統合失調症や認知症高齢者に効果があるとされ、さらに、最近では、スポーツ選手のトレーニングにも取り入れられています。

本ワークショップでは、【動作法】の基本的なワークを行い、姿勢や動作を良い方向に変えていき、「身体と心の不調」が改善を目指します。主体の努力の仕方を変えるように働きかけ、「身体の構えを変えること」から「こころの構えを変え」、姿勢や動作が改善されることで、日常生活において、「身体」と「心」のリラックスができるようになっていきます。

●今回の、ワークショップでは、「動作法」の基本的な「知識」と「技法」を扱います。

#### 【ワークショップ内容】

- (1) リラックスしているつもりでも自分では肘の力すら抜けない？の実演
- (2) 不安・緊張が高い人向けのリラクゼーション・いすに座ってできるリラクゼーション
- (3) 肩ゆるめの実習
- (4) 身体に意識を向けて力を抜く
- (5) 動作法を活用した「コミュニケーション体験」（他者との付き合いを上達させる基礎訓練）
  - ・自分で動かし相手に伝える。・相手に合わせる。・一緒に動かす。・相手に任せる。
  - ・相手を支える。・地に足をつける体験（踏みしめる、自分をしっかり保つ体験）
  - ・踏みしめ体験・重心移動



★【講師】：石垣 秀之 臨床心理士・臨床発達心理士・臨床動作士（株式会社iプロデュース）

【講習費】：2000円（学生1000円）資料 【12名様 限定】

【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10月25日（金）

（平日コース） 18:30～21:00（開場 18:10）

※申し込みの最終締め切り 10月24日（金）

【申込】：<https://ssl.kokucheese.com/event/entry/115893/>

申込は、メール([info.coaching.psychology@gmail.com](mailto:info.coaching.psychology@gmail.com))でも可能です。



【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)



Center for Coaching Psychology, Japan

## コーチング心理学実践ワークショップ 仙台

### 【テーマ】: 【クリエイティブ(創造性)のコーチング心理学】

◆アイデア×心理学×コーチング による コーチング心理学 ワークショップ。 初心者歓迎です。

【心理学による創造的問題解決技法を学ぶ。】

- ★「アイデア・発想法(認知心理学, ポジティブ心理学など)」を活用した手法とは何か? (初心者歓迎)
- ◆アイデアの作り方, 心理テスト, ビジュアル・シンキング, 新ブレイン・ストーミング, 10つの思考法を実施  
(1)拡張する。(2)絞る (3)つなげる (4)シンプルにする (5)スモール・ステップ などの基本的ワーク  
「認知心理学(発想法, クリエイティブ・シンキング)」のための「スキル」を実践。 創造性のチェックリスト・質問法
- 「新しいアイデア」を考えたり, 新しいライフワーク, 新しいビジネスプランを考えたり, 実際にワークを通じて, 自己・他者支援の可能性を肯定的に実践します。OECD, IBM によると, 「クリエイティブ」な発想力は, 「教育現場」や「仕事の現場」で, 非常に求められており, かつてない, 不確実な社会を生きて行くために必要なスキルであるとされています。

◆創造性の心理学, 新しいことをするために重要なことは何か? 考え方とは何か? 教育や仕事に活用する!

★アイデア思考法『コーチング心理学』カード・ゲームワーク: 【10つの思考法】

「カード・ゲーム」を利用してコーチング心理学の理論と技法を学びます。

※ワークで利用する「コーチング心理学カード」をプレゼント



★『ビジュアル・シンキング』・『アイデア・発想法』を活用したワーク

…ゲームワークで, 創造性を高める。他の人にフィードバックをもらう。

★【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。●ライフプラン・ビジネスプランを考えたい人。

●人と差別化をはかりたいと考えている人。●新しい発想力や考え方を身につけたい方。



【講習費】 : 2500 円 (学生 1500 円) 資料・カード付

【会場】 : 仙台アエル 6F 情報・産業プラザ セミナールーム(1)A

【開催日時】 : 2012 年 10 月 12 日 (土)

13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 10 月 11 日 (金)

【申込方法】 申し込み : <https://ssl.kokucheese.com/event/entry/115880/>



申込は, メール ([info.coaching.psychology@gmail.com](mailto:info.coaching.psychology@gmail.com)) でも可能です。

【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)