



# コーチング心理学 基礎ワークショップ in 仙台

## メンタル・トレーニングとイメージ技法の基礎講座

【内容】: ★【テーマ】:メンタルトレーニングとイメージ技法 2014年 3月23日(日曜日)

上記のテーマにした新しい心理学や「心理テスト」を活用して実践します。(初心者, 未経験方, 歓迎)

- ◆「メンタル・トレーニング」を応用して, 日常生活や仕事などで利用できる様に应用を行います。
- ◆「イメージ・トレーニング」 簡単なワークシートを利用して, イメージ技法を習得します。  
一部, 5感を利用したワーク)
- ◆「セルフ・トーク」(自己内対話のワーク, ポジティブな言葉(ワード)の作成)  
「技能習得のため」, 「習慣を改善」, 「自分に注意」, 「感情や気分」, 「能力向上」  
に関わる「セルフ・トーク」などの基礎を実践します。



### ★【講習内容】:

- ◆(1)「メンタル・トレーニング」の基礎講座
- ◆(2)「イメージ・トレーニング」(一部, NLP心理学を応用したワーク)
- ◆(3)「セルフ・トーク」 ポジティブな言葉
- ◆(4)簡単なワークシートや心理テストで実践。
- ◆(5)カードゲームを利用したワーク

★【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。
- 自分の自信を高めたい人 ●相手を勇気づけたい人
- コミュニケーション・スキルを向上させたい人。やる気を高めたい人



【講習費】: 3000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】: 2014年3月23日(日)

【土曜日コース】: 13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 3月22日(土)

【申込】: <http://bit.ly/1mVn0ZF>

※【メール】 【電話】でも「申込の受付」を致します。 [coachpsy1@gmail.com](mailto:coachpsy1@gmail.com) 080-1127-3088

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



【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】: 080-1127-3088 (事務局)