



## コーチング心理学 実践ワークショップ 仙台 2.21(土)

### 【精神的幸福感】のコーチング心理学「精神的な復興を目指して」

◆「精神的幸福感(Well-being)」を高めるための「イメージ技法」と「質問法」を学び、自己と他者支援を目指す。

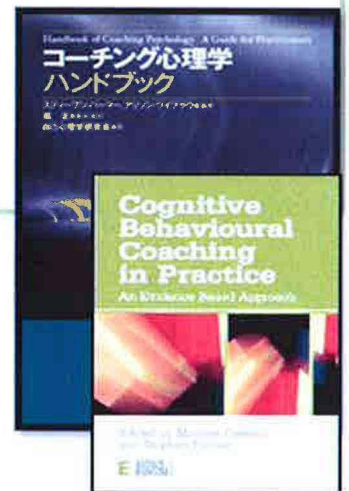
【内容】:「精神的幸福感(Well-Being)」のコーチング心理学(健康・ポジティブ心理学も含む) 初心者の方歓迎

◆【講習内容】:精神的な復興を目指して、今回は【「精神的幸福感(Well-Being)」】にフォーカスしたアプローチでコーチング心理学を実施していきます。自己の精神的幸福感を向上させ、他者の幸福感を高める支援を目指します。学校、仕事や職場、日常生活での「精神的幸福感」いかに向上させるか、妨げている問題は何かを検討します。「イメージ技法」「質問スキル」などを利用した「コーチング心理学」で、仕事、日常生活の「精神的幸福感」を高めます。

- (1)「精神的幸福感」を高めるための「コーチング心理学の実践」 効果的な質問例、質問法など  
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)「精神的幸福感」を高めるための「イメージ・トレーニング」「マインドフルネス」(認知行動コーチングなどを応用して)
  - (3)「精神的幸福感」を高めるためのカード・ゲームによるワークショップ
  - (4)「精神的幸福感(Well-Being)」:「精神的幸福感」の心理テストを活用し、具体的な向上を目指します。
- ※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お願いいたします。

★【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方
- 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方
- 自分について知り、意識と行動を変えたい方。
- 新しいメンタルヘルス対策をしたい方



【講習費】 : 特別価格 2500 円 (学生 1000 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】 : 2015 年 2 月 21 日 (土)【限定】 12 名様

13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 2 月 20 日 (金)

【申込み】 : <http://goo.gl/WBoq5y>

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

★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 Japan Coaching Psychology Center

<http://www.coaching-psych.com/> 【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)