

自己成長と対人関係に関心をお持ちの皆さまへ

ティム&よし子さん「バイロン・ケイティ・ワーク入門」のご案内

バイロン・ケイティというアメリカ人の女性は、自分自身の大きな精神的危機を乗り越えた経験を基に、ストレスや苦しみを生み出す「ビリーフ（考えや思いこみ、価値観など、信じていること）」から自分を解放するための「ワーク」と呼ばれる方法を生み出しました。

私たちは、「～すればよかった」、「～しなければよかった」、「～は～であるべきだ」といったような考えに陥りがちです。そうした現実への抵抗は、さまざまなストレスや苦しみを生み出します。

ケイティの「ワーク」は、現実との「闘い」を「探求」に変えることで視野が広がり、思考がクリアになり、心が平和になるシンプルなメソッドです。具体的には、ストレスや苦しみをもたらす考えについて、「4つの質問と置き換え」を使って探求します。自分の考えを変えようとする必要はありません。「答えが自分の中にある」ことを心から実感できます。

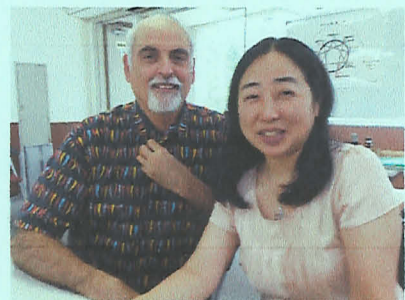
それは、前向きで主体的な選択や問題解決、対人関係の改善にもつながります。

「ワーク」は現在、人を深く変える力をもつ、画期的な方法として世界的に大きな反響を呼び、カウンセリングやコーチング、ビジネスなどでも実践されています。

このたびシーブラスエフ研究所 (<http://www.transpersonal.co.jp/>) のティム・マククリーンさんと高岡よし子さんご夫妻を、仙台にお招きし、バイロン・ケイティ・ワークを体験していただきたいと思い企画いたしました。

東京で定期的にバイロン・ケイティ・ワークを開催していらっしゃいますが、東北では初めてです。ぜひこの機会をご利用いただければと思います。

ご参加を心からお待ちしております。



【概要】

- ・ 日程： 2016年2月28日（日）
午前9時30分～午後5時30分
- ・ 会場： フォレスト仙台 第1研修室（2階）
（仙台市青葉区柏木1-2-45）
- ・ 受講料： 5,000円（税込み、当日ご持参ください）
- ・ 定員： 30名（先着順）
- ・ 主催： キャリアネットワーク（代表 大貫雅人）
- ・ 問合せ： 原田幸雄の携帯まで（090-2025-8807）
- ・ お申し込み： キャリアネットワークのホームページ
検索キーワード「火起しでっぼ」

<http://careernetwork.jp/>

- ・ 参考図書 『新しい自分に目覚める4つの質問—ストレスや苦しみにから自由になれる「問いかけ」の力』
バイロン・ケイティ著、ティム・マククリーン/高岡よし子訳 ダイアモンド社刊

《プログラム概要》

- ・ 基本的考え方
ビリーフと感情的反応の関係、
問いかけの力、
自分の領域/相手の領域の区分
- ・ やり方
- ・ 実践
デモンストレーション、
ペアワーク、
グループワーク