

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21日(日)

【テーマ】：「マインドフルネス・コーチング」の基礎と実践



「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。ストレスの低減、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、集中力を高めた方。●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 資料代・カード付き

【会場】：仙台アエル 6F 情報・産業プラザ/セミナールーム (1) B

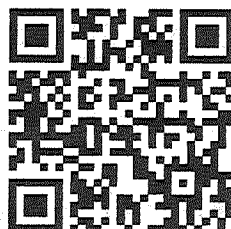
【開催日時】：2016年8月21日(日) 限定10名様

13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 8月19日(金)

【申込】：<https://goo.gl/uHgC0e>

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



コーチング心理学の基本と実践講座 ワークショップ

コーチング心理学に基づく「ほめる技術」の基本講座 2016.09.03

◆【講習内容】:コーチング心理学に基づく「ほめる技術」を基本と応用を体系的に習得します。「ほめる技術」は、「モチベーション(やる気)」に関わり、昨今、様々な「承認(ほめる)」に関するコーチングの講座が開催されていますが「心理学」に基づいた「ほめる技法」を体系化している講座は少ないです。

そこで、本講座では、コーチング心理学から、初心者の方に向けて、「ほめる技術」の基本を体系化したワークショップを開催します。

◆「ほめる技法」は、教育、医療・福祉、産業、キャリア支援など、様々な場面で活用できます。

- (1) やる気の心理学「動機づけの12種類」。AMI心理テストから。
- (2) あなたの「ほめる技術」はどのくらい? 「ほめるスキル自己効力感」とは何か? 心理テストでチェックし高める。
- (3) 【ほめる技術の基礎編】:「ゲシュタルト心理学を応用した「Iメッセージと Youメッセージ, Weメッセージ」日常生活・教育現場、職場などでの「ほめる技術」, 「自尊感情」と「ピグマリオン・マネジメント」コーチングの面接開始と終了時のほめる技術(情報収集と動機づけのための効果的な質問)
- (4) 【ほめる技術の応用編】:強い「自己否定」を克服し、自尊感情、自己肯定感、自己効力感(自信)を高める。弁別法アプローチから4つ技法「情動承認戦略」「行動承認技法」「認知承認技法」「チアリーディング技法」など

★【こんな人におすすめ】 ●子育て、教育支援、人材育成、社会復帰支援、チームの意志決定を考えている方。

※ワークシートなどを利用して、実践しますので、初心者の方

※本講座は、「コミュニケーション心理士」認定のための必修単位が取得できます。

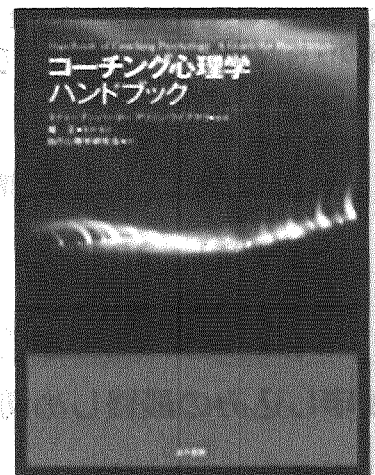
【講習費】 2500 円 (資料, カード, 修了書 (2 単位))

【会場】 仙台アエル5階 情報・産業プラザ セミナールーム (1) B

【開催日時】 : 2016年9月3日(土) 13:30~17時

申し込みの最終締め切り 9月2日(金) ★先着限定 10名様

【申し込み】 : <https://goo.gl/rTC6Pp>



◆【電話】:080-1127-3088 ◆【メール】: info@coaching-psych.com でも申し込みが可能です。

【主催】 : 日本コーチング心理学協会 *Japan coaching Psychology Center*

■お問合せ : 080-1127-3088 ■WEB サイト <http://www.coaching-psych.com/>