



日本ポジティブ心理カウンセラー協会 Positive Psychology Counselor Association

認定ポジティブ心理カウンセラー養成講座 仙台 11.12(土)

「感謝 (Gratitude) のカウンセリング」基本講座 「感謝」と「恨み」

【内容】:「ポジティブ心理学」と「社会心理学」に関わる「感謝」「怨嗟(恨み)」に関わる心理学の基礎を学び、それらを統合した「ポジティブ心理カウンセリング」を実施致します。とくに、本講座では、「感謝(Gratitude)」に焦点を合わせた様々なカウンセリング技法について学びます。「マッピング(図式化)」、「ワークシート」、「チェックリスト」を活用して、体系的に実施致します。初心者の方を歓迎いたします。※基本的には、「感謝」に焦点を当ててワークを行います。

◆まず、「ポジティブ心理学」に関わる「感謝」の概要について学びます。次に、「感謝」に関わるポジティブ心理学とカウンセリング心理学を基盤としたポジティブ心理カウンセリングの概要の説明を行い、実践を致します。本講義では、「感謝」と「怨嗟(恨み)」の両方を扱い、「感謝」と「恨み」の対処と感謝の活用法について、様々なカウンセリング技法について学びます。

★【講習内容】: 感謝と恨みの心理学, 感謝の心理学を活用したカウンセリング技術など

- (1)「感謝」と「恨み」の心理学とは? ポジティブ心理学や社会心理学から、その概要を学びます。感謝することの効果など
- (2)「感謝(Gratitude)」のマッピング。感謝に関わる内容を図にして視覚化します。
- (3)「感謝のポジティブ心理カウンセリング」とは何か? 「感謝」を活用したカウンセリング技法とは何か
「感謝のリスト法」、「感謝のフォーカシング」、「感謝のライフレビュー法」、「感謝」の統合と「恨み」の解放の技術など
- (4)「マインドフルネス」と「感謝」 感謝を活用したマインドフルネス技法

◆【認定ポジティブ心理カウンセラー】 単位認定講座(2単位)となります。(2級以上) ※受講のみでも参加できます。

★【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。(初心者歓迎)

●新しい肯定的なカウンセリングに興味がある方。●多角的にカウンセリングのスキルを高めた人

【講習費】: 特別価格 **2500 円** (資料付, ワークシート):【資格認定2ポイント進呈】 受講のみ可

【会場】仙台アエル5階 情報・産業プラザ/主催者・来賓控室

【開催日時】: **2016年11月12日(土)13:30~17時**

(開場 13:00)※申し込みの最終締め切り **11月11日(金)**【先着限定8名様】

【申込】: <https://goo.gl/1IZotg>

※【メール】【電話】でも「申込の受付」を致します。 080-1127-3088



※「ポジティブ心理カウンセラー(R)」は「特許庁」より、当協会の商標(第5879620号)に認定されました。

日本ポジティブ心理カウンセラー協会 【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)

<http://positive-counselor.org/> 【お問い合わせ】: info.posi.co@gmail.com