



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 12.10

【マインドフルネス・カウンセリングの基礎と実践】



NHK など様々な番組で紹介され、Google、Apple などの外資系企業で採用されている「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。

マインドフルネスは、アメリカ心理学会 (APA) がストレスに有効であると認めており、ストレスの低減、健康、幸福観など幅広く活用されています。そこで、国内外の最新情報・マニュアルを基に、ポジティブな視点でのマインドフルネスをカウンセリング場面に活用するワークの練習を行います。初心者の方でも活用できるようにワークシートを利用してワークを行います。

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。さらに、アクティブラーニングの一環として、マインドフルネスの理論や技法を活用した「カードゲーム」を利用して、マインドフルネスを学び、実践に活かします。その他、マインドフルネスの問題や課題について触れ、その対処法も学びます。

- (1) 「マインドフルネス」の基礎知識。基本的な心理学、脳科学のおさらい
- (2) マインドフルネスと伝統的なカウンセリングの違いとは何か？
- (3) マインドフルネスにおける「瞑想法」と「呼吸法」の基礎と実践
- (4) 肯定的な「マインドフルネス」に有効なイメージ技法とは何か？
- (5) 心理学の分野で研究されているマインドフルネスの「フレームワーク」、「理論」、「心理テスト」の紹介
- (6) カードゲームを活用した「マインドフルネス」手法の理解 カードゲームで学ぶマインドフルネス
- (7) 「マインドフルネスの光と影」、「マインドレス」も活用する。集中できない自分自身に向き合い、それ活かす。



【キーワード】: ポジティブ心理学, カウンセリング心理学, イメージ技法, マインドフルネス, 集中力, 瞑想法, 呼吸法
※認定ポジティブ心理カウンセラー資格の2単位を取得することができます。(今後、必修講座になる予定です)

【講習費】: 特別価格 2500 円 (資料付・カード・ゲーム付き)

【日時】 2016 年 12 月 10 日 (土) (13:30 時~17 時) (開場 13:10)

【場所】 仙台アエル 6 階 情報・産業プラザ/セミナールーム (1) A

※申し込みの最終締め切り 12 月 8 日 (木)

【申込】: <https://goo.gl/kuJrRx> ※申込は、確認メールをお送りするため PC メールを推奨



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

<http://positive-counselor.org/>

【お問い合わせ】: info.posi.co@gmail.com 080-1127-3088 (事務局)