

## 第6回 メンタルセルフ内容

- |     |              |                                 |
|-----|--------------|---------------------------------|
| 1日目 | 自我状態③        | 自我からの発信と受信を体感してみましょう。           |
|     | 心理ゲーム③       | 心理ゲームのしくみを理解し、日常の生活に役立てていきましょう。 |
|     | ドライバー②       | ドライバーとトラウマの関係を理解していきましょう。       |
|     | 思考・感情と身体     | 思考の葛藤は、感情を刺激し続けやがて身体に影響を及ぼします。  |
| 2日目 | ミニ脚本         | 無意識の人生脚本は、日々の中でミニ版として行っています。    |
|     | イムパスと対決      | トラウマには深さがあることを理解しましょう。          |
|     | カウンセリングと傾聴   | 傾聴とは、ただ静かに相手の心に寄り添うことです。        |
|     | リフレーミング      | 自分の価値観の枠を外し、より柔軟な思考になっていきましょう。  |
| 3日目 | 発達成長心理学      | 生まれてからの心の成長をたどってみましょう。          |
|     | 大脳生理学        | 葛藤やストレスは自分で起こしているものなのです。        |
|     | トランスパーソナル心理学 | 無意識の繋がりを感じてみましょう。               |
|     | 身体とトラウマ      | 身体は葛藤の原因やトラウマを教えてくれています。        |
| 4日目 | 優先システム       | あなたの得意な感覚に気づいてみましょう。            |
|     | 感覚のエクササイズ    | 五感を使って、人の話を傾聴できるようになっていきましょう。   |
|     | アイ・アクセシング    | 目の動きで相手の心の動きを理解しましょう。           |
|     | ラポール         | 相手に安心・安全という信頼を感じてもらいましょう。       |
| 5日目 | ポジションチェンジ    | 相手の立場になるということを体感してみましょう。        |
|     | タイムライン       | 過去も未来も「今」にあるのです。                |
|     | ニューロロジカル     | 思考・行動レベルへのアプローチを意識してみましょう。      |
| 6日目 | 絵画療法         | いまも残っている不快な場面を楽しい場面へ変換しましょう。    |
|     | カウンセリングの契約   | 自分と自分の約束が成立しなければカウンセリングは成立しません。 |
|     | ワークショップ      | 安心・安全の空間は、私たちが成長させてくれます。        |
|     | 修了証授与        |                                 |

※進行状況により、変更する場合があります。

