

## ●講座内容

1日目	自我状態①	私の中には6人の私があります。自我状態を意識してみましょう。
	交流	6人の私は、自分の中でコミュニケーションしています。
	ストローク①	自分を認めて、日々の生活の中で心に栄養をあげましょう。
2日目	本物の感情	感情の意味を知って、心で感じてみましょう。
	ラケットの感情	消えない感情があるとしたら、偽物の感情かもしれません。
	心理ゲーム①	偽物の感情が、人とのコミュニケーションを複雑にしていきます。
3日目	脳とトラウマ	誰もみなトラウマに影響されています。自分で癒してあげましょう。
	ドライバー①	駆け立てながら、存在をOKにしている事に気づいてみましょう。
	人生脚本	無意識の人生のシナリオは、自分で変えることができます。
4日目	自我状態②	自分責任の自我受信で、思考・行動そして人生が変わってきます。
	心理ゲーム②	心理ゲームに気づいて、自分と向き合えばゲームは終わりにできます。
	ストローク②	自分にマイナスのストロークを与えることをやめましょう。
	ストロークワーク	プラスのストロークの快を体感してみましょう。
5日目	セルフ・リ・ペアレンティング	自分を人生の主人公にするために、優しい親を育てていきましょう。
	脳と心理	脳のしくみや役割を知って、自分に優しくしてあげましょう。
	OK牧場	自分の立場を知って、自分に優しい人生を意識してみましょう。
	未来の人生脚本	未来を描いて、今をどう生きるか気づいてみましょう。
	脳の3つのステップ	脳の防衛反応に気づいて、今の自分を受け入れてあげましょう。
6日目	お絵かきタイム	子どもになって、クレヨンで人に優しいストロークをあげてみましょう。
	ワークショップ	共感や親密な関係を体感して、自分を大切に作る人生を一步踏み出してみましょう。
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。

