

第12回 メンタルセルフ

このクラスは「メンタルシェア」を全受講された方のみ受講対象となります。
変化・変容の流れの中で、より自分を大切に生きることができるよう知識と実践を重視するために、プログラム内容と並行して、顕在意識での気づき、無意識の修正を自ら取り組んでいけるよう、今年度も毎回ワークショップを開催します。尚、必要に応じて知識のプログラムを追加する場合があります。
自分の心で、自分や自分自身とより親密にコミュニケーションを取ることができ、生き方や在り方の選択の積み重ねを実感していただけたらと思います。

これからはどんな自分にもオープンハートで、心が感じているどんな感情も受け入れ、自分を愛し続けることが、最終段階への大切な節目となります。それぞれの純粋さを思い出し、誰にでも備わっている個性豊かな生まれたままの感性を大切にしながら、より自分を大事の一つひとつ育てていくことを楽しんでいただけたら嬉しく思います。

◆概要

国際交流分析の基礎を習得されていますので、あなたの人生をより自分らしく生きていく方向性を、自分で見つけ、自分で承認していくために、より実践的なセッション・ワークの時間を多く持ちます。

◆詳細

●受講料

＜初めて受講される方＞ 全6回 ¥140,000（テキスト代含む）
※欠席回は、次年度以降に振り替えできます。（無料）

＜再受講の方＞ 全6回 ¥60,000
1回につき ¥12,000
テキスト代 ¥5,000
※参加回数に関わらず、テキストは別途購入となります。
※欠席された場合は、受講料およびテキスト代はお返しいたしません。

●スケジュール

- 1回目 2025年11月 2日（日）
- 2回目 2025年11月16日（日）
- 3回目 2025年12月 7日（日）
- 4回目 2025年12月21日（日）
- 5回目 2026年 1月18日（日）
- 6回目 2026年 2月 1日（日）

●時間：10:30～17:30
（都合により延長する場合があります。）

●定員：7名
（定員になり次第締め切らせて頂きます。）

受付開始

2025年10月7日（火）8:00～

メールでお申込みください。お申込みの詳細は別紙「メンタルシェアお申込み方法」を確認ください。

自分にベクトルを向けていく「メンタルセルフ」を受講され、ワークショップに3回参加されると、TWINKLEより「メンタルケア修了証」をお渡しします。

●内容

1日目	自我状態③	言語・行動レベルから自我のどこからの発信・受信なのかを知る
	心理ゲーム③	心理ゲームのしくみを理解し、自分の好みのパターンに気づく
	ワークショップ	安心・安全の空間は、私たちを成長させてくれる
2日目	イムパスと対決	トラウマには深さがあることを理解する
	自分との契約	自分と自分との約束がなければカウンセリングは成立しない
	ワークショップ	
3日目	発達成長心理学	心理的・精神的に成長段階で止まってしまう場面を見つける
	大脳生理学	葛藤やストレスは自分の脳内で起こしているもの
	ワークショップ	
4日目	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る
	トランスパーソナル心理学	無意識層の繋がりを感じる
	ワークショップ	
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する
	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する
	ワークショップ	
6日目	リリースマップ	今の自分に必要でない思考・感情を見つける
	ワークショップ	
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。