

3時間のセミナーで心も身体も元気に セラピー・タイム

音楽療法・箱庭療法など心理学の療法を使った癒しタイムをご提供。

●特長

悩みやストレスを軽減する心理療法。音楽療法、箱庭療法、ゲシュタルト療法などの中から一つのプログラムをお選びいただき、3時間で体験していただけます。セミナーの中で自分の心の状態に気づき、その問題点を改善する方法を学びます。リーダークラスの方は、部下の心の問題解決法としてお使いください。楽しく学びながら、自分の心が軽くなり、今後のセルフケアにも役立つ、一石三鳥のセミナーです。

●講師紹介

講師: 岡本英二

心理カウンセラー・EAPスペシャリスト・みちたま(三千魂)人を大切にする経営者の会 主宰・ホスピタリティ・マネジメント研究所 研究員。1962年8月生まれ。そつたく塾代表。歯科医院、不動産会社、保険会社、流通、開発、通信、コンサルタントなど、さまざまな仕事を経てプロカウンセラーになる。幅広く豊富な経験を生かし、「カウンセリング」と「体験ワーク」を上手に取り入れた企業研修が好評。企業に合った従業員支援を提唱し、総合的な生産性の向上をサポートする。とくにIT業界やセールス、接客、サービスや現場コミュニケーションを必要とする業種での人気が高い。また、主婦などを中心とした女性向け、個人向けセミナーも積極的に実施。

●お問い合わせ・お申し込み

info@bc-a.jpまで

●研修料金

1名様 **15,000円**

- 5名様から承ります。
- 参加人数に制限はありませんが、10~30名が適正人数です。
- 1回3時間の研修実施料金です。講師料とテキスト代が含まれています。
- 会場の手配は御社にてお願いします。
- 関東圏以外での実施は交通実費を頂戴します。
- セミナーの内容や時間は、ご要望に応じてカスタマイズできます。

カリキュラム(3時間)

●集合 オリエンテーション

研修目的やプログラムについて案内します。

●セラピー・タイム

音楽療法、箱庭療法、ゲシュタルト療法、ヒストリーグラフ、論理療法、システムアプローチ、自律訓練法の中から選択できます。

●まとめ・アンケート

本日の振り返りを行い、アンケートを実施します。

【セラピー・タイムのメニュー】

●音楽療法

音楽を聞いてイメージする物語から心の病を発見したり、心の奥底に浸透する音楽を用いてストレスを解消したりするセラピー技術を習得します。

●箱庭療法

ブルーシートの上に砂を敷いて、その上に人形や家や動物などを自由に置いていきます。心を自由に表現することでストレス解消になり、また自分では気づかなかったトラウマや心の状態を発見することができます。

●ゲシュタルト療法

不安や恐怖を取り除く療法の一つ。モノには幾通りもの見方があることを学び、全体を見たり、見る方向を変えることで心配ごとを排除する手法です。

●ヒストリーグラフと発達心理学

今までの人生の浮き沈みをグラフにし、そこから自分の心のクセを分析。自分なりのスランプ脱出法や、これからの人生を考えます。また、健全な心の発達に必要な、愛情と経験についても学びます。

●論理療法

人の悩みは、出来事そのものではなく「出来事の受けとめ方」によって生み出されるもの。「受けとめ方」を変えれば悩みはなくなるという考え方が論理療法です。

●システム・アプローチ理論

家族や組織の問題を解決するための空間的理論。人の集団における関わりを空間配置し、体感することで問題点に気づき、健全に導く技術です。

●自律訓練法

ストレス状態がひどくなると、自律神経の働きが悪くなり、身体にもさまざまな症状が出ます。リラックスした状態を作ること、自律神経の働きのバランスを回復させる治療法を学びます。



BCA

business
counseling
association

ビジネスカウンセリング協会

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-2 サニービル5F(株式会社ワーク内)

Tel.03-5577-6145 <http://www.bc-a.jp>