



Center for Coaching Psychology, Japan

コーチング心理学 基礎ワークショップ 仙台 8月21日(日)

【テーマ】：「マインドフルネス・コーチング」の基礎と実践



「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。ストレスの低減、健康、幸福観など幅広く利用されています。マインドフルネスは、コーチング心理学でも応用されており、今回は、最新の心理学の書籍や論文など内容を元に、マインドフルネスのコーチングの基礎、瞑想法と呼吸法の基礎に着目してワークの練習を行います。また、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。一部は、コーチング心理学カードを利用して、実践的に活用します。また、今後、どのような応用ができるかの事例紹介や検討も行なっていきます。

- (1) 「マインドフルネス」「瞑想法」と「呼吸法」の基礎と実践
- (2) 自己肯定感を高めるマインドフルネス法などへの応用
- (3) マインドフルネスの「フレームワーク」、「理論」、「心理テスト」などの紹介
- (4) コーチング心理学のカードを利用したマインドフルネス手法の理解

※講習会の内容は、少し変更される場合がございますので、予めご了承下さい。

【キーワード】：マインドフルネス、集中力、瞑想法、呼吸法、認知行動アプローチ、イメージ技法

★【こんな人におすすめ】●マインドフルネスによるアプローチを実践してみたい人。●瞑想法や呼吸法を日常生活に活用してみたい人●気持ちを落ち着かせたり、集中力を高めた方。●心理学や心理療法に基づくコーチングを実践したい人●自分の性格や特性を知り、改善させたいと思う人。



【講習費】：2500円 資料代・カード付き

【会場】：仙台アエル 6F 情報・産業プラザ／セミナールーム（1）B

【開催日時】：2016年8月21日(日) 限定10名様

13:30～17:00（開場 13:10）

※申し込みの最終締め切り 8月19日(金)

【申込】：<https://goo.gl/uHgC0e>

その他、以下のメールアドレスでも申し込み可能です。



【主催】：日本コーチング心理学協会 *Coaching Psychology Center for Japan*

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】：info.coaching.psychology@gmail.com