



## コーチング心理学 実践ワークショップ 仙台 5.2(土)

### 【QOL (人生の質)】を高めるコーチング心理学 基本講座

◆「QOL(人生, 仕事の質)」を高めるための「イメージ技法」と「質問法」を学び, 自己と他者支援を目指す。

【内容】:「人生(生活)の質(Quality of Life)」のコーチング心理学 (健康・ポジティブ心理学も含む) 初心者の方歓迎

◆【講習内容】:今回は【人生・仕事の質(QOL)】「人生の豊さ」を高めるための「コーチング心理学」ワークショップ

- 自己の「QOL」を向上させ, 他者の「QOL」を促進する支援スキルを習得する。【精神的復興】を目指して
- 「日常生活」での「QOL」いかに向上させるか, 妨げている問題は何かを検討し, 解決策を考案できるようにする。
- 「イメージ技法」「質問スキル」を利用した「コーチング心理学」, 「QOL」の知識を「アクティブラーニング」で習得。

※心理学に関わる基本的な「QOL」の理論や概念, 手法を習得しつつ, その「QOL」を活用してコーチングを行います。

- (1)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「コーチング心理学の実践」 効果的な質問例, 質問法など  
認知心理学, ポジティブ心理学, 認知行動コーチングを統合した「コーチング」を行います。
- (2)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「イメージ・トレーニング」。
- (3)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「カード・ゲーム」によるワークショップ。ゲーム感覚で自然に「QOL」を習得
- (4)「人生, 仕事の質(QOL)」: 「QOL」のチェックリストを活用し, 具体的な向上を目指します。

※内容は, 変更される場合がございますので, 予めご了承くださいませようお願いいたします。

【領域】 学校, 仕事や職場, 医療, 健康, 福祉などに応用できます。

★【こんな人におすすめ】 ……初めての方でも歓迎 わかりやすくお伝えいたします。

- 心理学に基づいたコーチングに興味がある方
- 心理テストで, 自分タイプを知りたい方
- 子育てや教育支援に役立てたい方
- コミュニケーション・スキルを向上させたい方
- 自分について知り, 意識と行動を変えたい方
- 新しいメンタルヘルス対策をしたい方

【講習費】 : 特別価格 2500 円 (学生 1000 円)資料代・カード付き

【会場】 : 仙台アエル 6F 情報・産業プラザ 「特別会議室」

【開催日時】 : 2015 年 5 月 2 日 (土) 【限定】 12 名様

13:30~17:00 (開場 13:10) 修了証発行

※申し込みの最終締め切り 5 月 1 日 (金)

【申込み】 : <http://goo.gl/t1WHPi>

※【メール】 【電話】でも「申込の受付」を致します。 [coachpsy1@gmail.com](mailto:coachpsy1@gmail.com)

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)



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