

## 心理学ワークショップ in 仙台

7/3(日) 仙台市民会館 第5会議室

### 10:30-12:30:「ココロを整える心理講座～夢の実現・癒しへの道～」 2時間のワークショップ

ココロを整える方法はたくさんありますが、自分に合った専用のアイテムを2時間のワークショップで探してみましょう。

私達が意識していることの97%あまりは、心の領域にあると言われています。心で何を感じるのかが重要なのです。

実習でココロをほぐしながら、心の特性を活かし、言葉を使って夢の実現や癒しにアプローチする方法を紹介します。

ココロを整える原則を身に付けて、ご自身の意志でご自分のペースで、心理学を日常に活かしてみませんか。

### 14:00-18:00:「許しのヒーリング～罪悪感を変換し、自分軸を作る～」 4時間のワークショップ

「許し」は自分を許す・誰かを許すことで心の痛みを手放し、心を自由にしていくヒーリングの手法です。

不十分な自分を感じて苦しくなる方・後悔していることがある方・イカりで心が乱れやすい方・自分の幸せをあきらめている方などは、「自分が悪い」「申し訳ない」「自分のせい」と感じる罪悪感を抱えていることがあります。罪悪感があると、幸せ・嬉しい・楽しい・安心を感じることを制限しがちです。許しを題材に、罪悪感を別の感情に変換していきましょう。

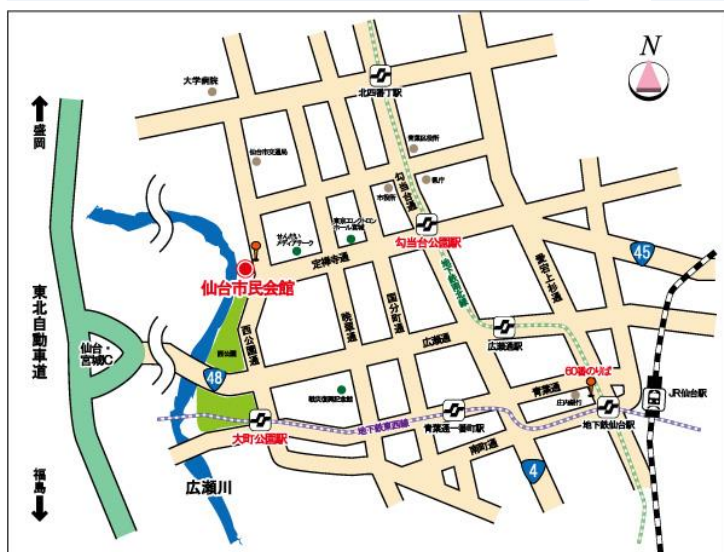
人とかかわって感じる体験・心を動かす体験をして、新しい自分軸を手に入れてみませんか。

こんなふう感じていた方たちが…

自信がなくて思うように行動できない。  
 「どう思われるか」人からの評価が気になる。  
 人の期待に応えなきゃとプレッシャーを感じる。  
 自分なんか愛されるはずがないと思う。  
 自分にはいいところがないと思っている。  
 つい自分にダメ出しばかりをしてしまう。  
 ネガティブなもの見方に悩んでいる。

⇒ 心理学ワークショップに参加した感想は…

考え方や物の捉え方を変える事ができそうです。  
 わかりやすい話でスッキリ、明日からまた頑張れそうです！  
 本当は一番言ってほしかった言葉に出会えて、涙が出てきました。  
 いろんな人の話がきけたこと、とても貴重な体験になりました。  
 自分だけじゃないと知ったことで勇気ができました。  
 実際にその場で体験するので、わかりやすかったです。  
 思ってもみなかった事が起きて、びっくり&うれしかった。



講師: 心理カウンセラー大塚統子

東京・仙台で面談カウンセリング・ワークショップ講師を担当。わかりやすい解説・具体的な実習を通しての体験する心理学が人気。ネガティブな感情を否定せず、才能へと変換していく職人。自己嫌悪セラピスト。

※お問い合わせ: 06-6190-5611

カウンセリング予約センター: 06-6190-5131

※ホームページにてご予約受付中!!

<http://www.counselingservice.jp/workshop/>

カウンセリングサービス仙台オフィシャルブログ

<http://ameblo.jp/sendai-counseling/>



受講料: 10:30-12:30 は 3,240 円・14:00-18:00 は 5,400 円

(両方参加は 7,560 円) \* 当日現金にてお支払いください。

基礎知識不要のイベントです。弊社イベントに初めてご参加の方、お一人でご参加の方、お気軽にご参加くださいませ。