

心理学ワークショップ in 仙台

2017/7/2(日)

トークネットホール仙台(仙台市民会館) 第2会議室

10:30-12:30:「肯定力UP講座～セルフ・ダメージの解除～」 午前の部:2時間

自分が自分を否定している“セルフ・ダメージ”のある状態では、「『自分はダメだ!』と自分が思うように、人も自分をダメだと思うだろう。」と心が感じます。自己肯定感を高めること、肯定の視点をもって人に接することは、心を元気にします。

嫌われるのが怖い・人目が気になる・自分は役に立たない・迷惑をかけてばかり・小さなことが気になる・人から攻撃される・自分が嫌い・存在する意味がない・自信をもって行動できない・不安やオソレが多いなどの気持ちは、あなたが本来持っている肯定力が活用されていないから感じることもかもしれません。

この機会に、ご自身の意志で、ご自分のペースで、日常に活かせる肯定力を習得してみたい方はぜひ参加してください。

◆この心理学ワークショップのメニュー

自己否定・自己攻撃の心理を理解／否定的な自己概念をピックアップ／自己認識のバランス調整／

自己否定癖を変えるアプローチ体験／肯定力UPの言葉かけ／肯定力UPの習慣作り など

※同テーマの心理学ワークショップは、東京では7/8(土)に開催されます。

14:00-18:00:「コンプレックスの変換～自信をもって自分を表現するために～」 午後の部:4時間

心理学でコンプレックスというと、劣等感、マザコン・ファザコン、エディプス・エレクトラコンプレックスなど広い意味がありますが、今回の心理学ワークショップでは劣等感に近い部分を中心に扱います。

○つい人と比べて、ダメな自分に落ち込んでいる方 ○自分の出し方(表現)がわからなくなっている方

○自信がなくて、動けなくなっている方 ○「がんばってもうまくいかない」とあきらめかけている方

○誰かに遠慮をして、がまんしている方 ○自分の軸をもって、周囲に振り回されない生き方をしたい方

○婚活・転職・再出発などで、自分の魅力・才能・いいところを探している方 ○女性性・男性性を高めたい方

○自己肯定感を高めたい方 ○ネガティブ思考を変えたい方 ○考えすぎを緩めたい方 などにおすすめです。

◆この心理学ワークショップのメニュー

コンプレックスの心理を理解／自分の本質にアプローチ／コンプレックスを才能に変換／自分を表現する／心の解放
具体例を挙げながらの心理解説、じっくり自己分析する時間、楽しく体験・体感する実習をお届けします。

*なお、各ワークショップとも、メニュー進行は当日参加者の状況に沿って若干変更となる場合があります。

心理学の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もお気軽にご参加くださいませ。

本や記事を読んでも腑に落ちなかった方、一人で考えてうまくいかなかった方、実際に心理学をご体験ください。

料金:午前の部は 3,240 円、午後の部は 5,400 円。両方参加の場合は 7,560 円。(※当日現金にてお支払いください。)

仙台ゲスト:大野愛子カウンセラー・土肥幸司カウンセラー・濱田よし乃カウンセラー・松尾たかカウンセラー

* 今回のイベントには、普段は仙台で活動していないカウンセラーたちが参加します♪

心理学ワークショップ in 東京

2017/7/8(土)

機械工具会館 3F 第1会議室

18:30-20:30:「肯定力UP講座～セルフ・ダメージの解除～」 2時間 料金:3,240円

ゲスト:大野愛子カウンセラー・土肥幸司カウンセラー

※7/2(日)午前の部に仙台で開催される同テーマの心理学ワークショップの東京版です。

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…

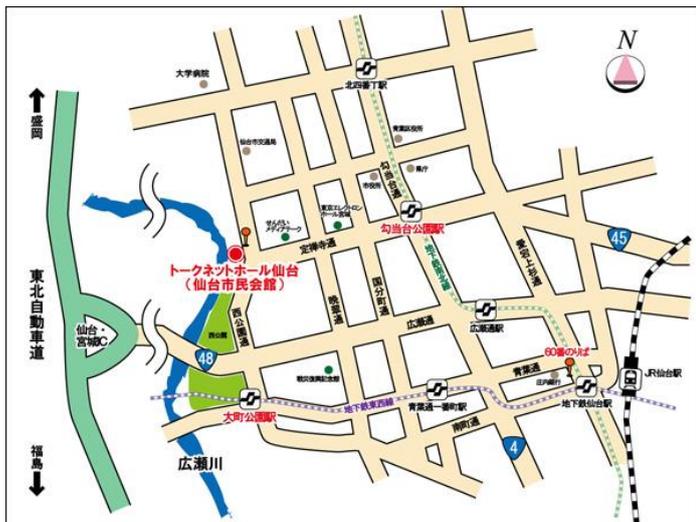
考え方や物の捉え方を変える事ができそうです。
わかりやすい話でスッキリ、明日からまた頑張れそうです！
本当は一番言ってほしかった言葉に出会えて、涙が出てきました。
いろいろな人の話がきけたこと、とても貴重な体験になりました。
自分だけじゃないと知ったことで勇気ができました。
実際にその場で体験するので、わかりやすかったです。
思ってもみなかった事がきけて、びっくり&うれしかった。

《仙台会場:トークネットホール仙台(仙台市民会館)》

地下鉄南北線 勾当台公園駅・東西線 大町西公園駅より徒歩 10分

《東京会場:機械工具会館》

JR 田町駅・都営浅草線 三田駅・都営三田線 三田駅より徒歩 7分



講師:心理カウンセラー大塚 統子(おおつか・のりこ)

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。

ブログ: http://blog.livedoor.jp/cs_nori/ Twitter アカウント: cs_nori



お申し込みはこちらから!

カウンセリングサービス HP: <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/>

イベントのお問い合わせ:06-6190-5611(神戸メンタルサービス)

カウンセリングのご予約・お問い合わせ:カウンセリング予約センター:06-6190-5131

(営業時間 12:00~20:30 休業日 月曜定休、他)