



日本ポジティブ心理カウンセラー協会 Positive Psychology Counselor Association

## ポジティブ心理カウンセリング基本講座 仙台 5月29日

### 「ポジティブ心理療法」の初歩と実践ワークショップ①

【内容】: ポジティブ心理学の領域で開発された「ポジティブ心理療法」のマニュアルや「心理テスト(チェックリスト)」を活用して、カウンセリングを実践します。初心者歓迎致します。

【ポジティブ心理学】や新しい心理学を活用したカウンセリングの理論を活用して、実践する。

◆ポジティブ心理療法を活用した「カウンセリング」をテーマにワークショップを開催します。諸外国のモデルに、「ポジティブ心理療法」の効果を評価する心理テストの紹介と活用方法。

【ポジティブ心理療法】は、(1)強みを活用すること、(2)3つのよい出来事、(3)ライフ・レビュー、(4)感謝(Gratitude)(5)前向きな行動の構築、(6)幸福を感じることなどで構成されており、前半の3つを実践します。

★【講習内容】: ポジティブ心理療法とは何か? ポジティブ心理学と心理療法の関係、その効果は?

(1)「基礎スキル編」: 「アクティブ・リスニング」を積極的な傾聴の練習。

(2)「ポジティブ心理療法」の実践: (1)強みを活用すること、(2)3つのよい出来事、(3)ライフ・レビュー

★【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人。

●日常生活、職場、教育現場に活用。●コミュニケーション・スキルを向上させたい人。

●社会貢献、協働的に活動頂ける方にぜひお越し頂けると幸いです。●メンタルヘルス対策



【講習費】: 特別価格 **2000 円** (資料付/修了書 資格 単位 2 ポイント)

【会場】 仙台アエル5階 情報・産業プラザ/主催者・来賓控室

【開催日時】: 2016年5月29日 **日曜日** 13:00~16:00 【先着8名様】

(開場 13:10) ※申し込みの最終締め切り 5月27日(金)

【申込】: <https://goo.gl/pNZxgt>

詳細サイト <http://kitekesain.com/evtdisp.php?id=16493>

※[メール] [電話]でも「申込の受付」を致します。 080-1127-3088

★その他の「イベント情報」: <http://positive-counselor.org/>

**日本ポジティブ心理カウンセラー協会** 【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)

<http://positive-counselor.org/>

【お問い合わせ】: [info.coaching.psychology@gmail.com](mailto:info.coaching.psychology@gmail.com)