

自尊心セラピー (S.E.T.)

Self-Esteem Therapy (Socio-Energetic Training)

自分の軸で生きる

主張したいが自信がない、色々考えている間に何も言えなくなる、周囲の人の考えに流されやすい、自分から声をかけたいが何をいっていいのかわからない、日常的に多くの人が経験することだと思えます。本セミナーでは、仲間と共に、

①自分で自分のメンタルの状態を見るための知識を得ます。心の仕組みを知ることとは自分だけでなく大事な人を理解するために役立ちます。

②心の仕組みが自分の中でどのように働いているのかを実際に体験します。言葉に頼らずエネルギーを相手に伝える練習をします。スク립トを用いて相手に声を発します。自分から発信する心地よさをまずは実感できます。

③思いっきり怒る、愛を叫ぶ、この繰り返しの練習によって、いつもの自分よりも、能動性が増し、周囲を気にするよりも、自分が「ある」ことが実感でき、存在感が変化していくのを感じられます。

さらには、自分の言いたいことがわかるようになってきます。相手からくるパワーも上手に受けることができるようになります。

1年で自尊心を確かなものにするプログラムです。「自分の軸」を体感したい方はぜひ。

セミナー内容

自尊心を確かなものにし、主張力を高める!

第1回 2024年5月18日(土) 13:00-14:30

講師: 中村有希Ph.D. (当研究所ディレクター)

定員: 12名(先着順。定員になり次第、申込締切)
講義+演習形式(90分)で行われます。

- 第1回(5/18): 自分の内と外の区別
- 第2回(6/15): 相手がいることの意味
- 第3回(7/20): 体験と経験の違い
- 第4回(10/19): 怒りの様々な機能
- 第5回(11/16): 要求と批判と主張を区別する
- 第6回(12/21): 表現と防衛
- 第7回(1/8): 欲求-願望-意志
- 第8回(2/15): パーソナリティスタイルを知る
- 第9回(3/15): 怒りと愛情
- 第10回(4/19): 覇気

※本セミナーは米国のテキストに掲載されています。

対象・料金

1回 ¥4,400 (税込)
全10回パック ¥40,000 (税込)

20歳以上の男女ならどなたでも参加できます。

※1年の継続参加で、自尊心は確かなものになります。

申込方法

(PAS) パス心理教育研究所

申込用紙を郵送、ファックス、もしくはメールにて、当研究所にお送りください。追って受理通知を送付いたします。

〒153-0041 東京都目黒区駒場2-8-9
Tel & Fax 03-6407-8201
E-mail pas@pas-ins.com