

フォーカシング研修(ベーシック)

*みなし更新研修対象講座

本講座では、からだで感じてはいるけれど、まだ言葉にはならない様々な感覚や感情に触れ、そこから生まれる気持ちやイメージを大切に扱います。そして、自分自身との内的な対話を通して自己理解を深めることをねらいとしています。

●おススメポイント・学びの目標●

「フォーカシングとは何か」を学び、自分のからだで感じられた「フェルトセンス（感じられた感じ）」を基に、自分自身と向き合います。その際に「5つのスキル」（①認める、②間を取る、③共感する、④共鳴させる、⑤受け取る）を学び、自分にも、話し手にも、ありのままで寄り添う聴き手となれることを目指します。

日 時	2023年10月28日（土） 9:30 – 16:30
内 容 (概要)	フォーカシングは自己を見ること、カウンセリングのコツを学ぶことに有効です。哲学者・心理学者のE.T.ジェンドリン博士が発見した「フォーカシング指向心理療法」は、「今、ここで」の「からだの感じ」を感じて、その「あるがまま」を認めていくプロセスです。ここでは、分かり易くフォーカシングの説明をし、「からだの感覚」をそのまま「認める」ことをして、ロールプレイを中心に進めていきます。その際、カウンセリングに有効な「フォーカシングの5つのスキル」の実践を繰り返していきます。日常の出来事の「何か」に焦点を当て、自分のからだで感じられる感じ（フェルトセンス）を「あるがまま」に表現します。その感じにぴったりの言葉を見つけ出すことで、からだが「ほっと感じる感じ」とか、「そうではない感じ」等を味わいます。それにより「何か」がなんとなく見えてきたり、その見え方が変わってくること等の体験を通して、自分自身や他者への気づきに繋がることも知ることができます。
会 場	高崎商工会議所 会議室 （群馬県高崎市問屋町2-7-8）
受講料 (消費税込)	会員：11,000円 非会員：13,200円 （会員は5P記録）
講 師	茂木 直子 氏 （認定特定非営利活動法人ひこばえ 理事長）
定 員	10名 （最少催行人数 6名）※先着順、定員になり次第〆切
申込締切	2023年10月18日（水）

お問い合わせは
こちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所

TEL: 027-365-2575（電話受付：平日9:00 – 17:00）

✉ jse-kensyu@counselor.or.jp

申込み用
QRコード



講座の詳細・お申込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(http://www.jaico-jse.jp/)

オンライン
定例勉強会

- ・交流分析～自律性の確立を目指して 全3回 (4/21 (金)、5/19 (金)、6/16 (金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学 全2回 (7/14 (金)、11/10 (金))
- ・マインドフルネス からだとこころの調和 (7/27 (木))
- ・NLP(神経言語プログラミング)応用編 全2回 (9/8 (金)、10/13 (金))
- ・アサーティブ・コミュニケーション講座 全2回 (1/19 (金)、2/16 (金))
- ・傾聴の質を高めるために必要なこと ～「解像度」をあげて聴く(仮称) (12/8 (金))

カウンセリング
力を高める

- ・カウンセリング力を高めよう～ロジャーズの理論を日常で実践 全3回【Live】 (7/15 (土)、8/26 (土)、9/30 (土))
- ・フォーカシング研修(ベーシック)【Live】 (10/28 (土))
- ・「聴く」から「訊く」へ目標達成を支援するコーチング (11/25 (土))

シニア
養成講座

- ・11-1 逐語記録と事例報告の作成と検討(1期) (6/25 (日))
- ・11-2 逐語記録と事例報告の作成と検討(2期)【Live】 (11/11 (土)、11/12 (日))
- ・11-3 逐語記録と事例報告の作成と検討(3期)【Live】 (2月にて日程調整中)

【申込み方法】

1) Webからお申込みください(上信越支部ホームページから、あるいは表面のQRコードをお読み取りください)。

*ご注意*お申込み後、記載または登録されたアドレスへ、参加方法等のご連絡をさせていただきます。

ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、各回申込締め切り日迄に下記口座にお振込みをお願いいたします(振込み手数料はご負担ください)。

入金確認ができた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

なお入金確認のご連絡はいたしません。

＜振込先＞ 中央労働金庫 高崎支店 普通 4623901
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

【キャンセル・中止について】

*自己都合によるキャンセルは、10月18日(水)17:00迄に事務所にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

*最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

*開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

*ご記入いただいた個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。