

TAマインドフルネス講座（第4回）

（ポイント対象：1P）

TAの理論とマインドフルネスを関連づけながら学ぶ講座です

昨年度、井手之上准教授による「TAマインドフルネス」講座を開催いたしました。受講者の皆様からもっと深く学びたいというお声を多くいただきました。

そこで、今年度は「気づき」そして「選択肢」を増やし「自己決定」できる自分づくりを目指して、再度、TAとマインドフルネスを関連づけた講座を6回シリーズで開催することにいたしました。研修で学んだことを日常生活の中で活かしていただきながら、TAを深掘りし、楽しみながら新しいご自身との出会っていただきたいと思います。

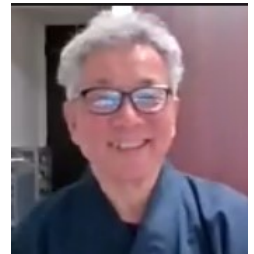
第1回～3回に受講いただいた方からは、初めての瞑想体験の中でも、ご自身にしっかりと向き合えたとか、理論と瞑想との関わりが少しずつ分かってきたといった感想をいただいています。講座の詳細については、関東支部HP「会員のページ」→「受講レポート」を是非ご覧ください。

第4回も、多くの方のお申込みをお待ちしております。

【井手之上准教授からのメッセージ】

昨年のTAマインドフルネス講座では、マインドフルネスのメソッドを使った人生脚本の書き換えについて紹介させていただきました。

今回はそのメソッドについて、一つひとつ一緒に体験しながら習慣化し、本来の自分に気づいていくことを目標にします。6回連続して参加される方には、シリーズを通して素敵な未来を創造していただきます。



- 日時 : 12月18日(土) 9:30～12:00 (9:20からガイダンス開始)
- 講師 : 交流分析士准教授 井手之上 修 先生
- 各回の主な内容 : 本講座は6回シリーズです。各回の内容等は別紙をご覧ください。
- 受講料 : 会員 2,500円 非会員:3,000円
- 締切日 : 12月7日(火) (※締切日を過ぎてのキャンセルはご返金できません)
- 募集人数 : 12名
- ご準備 : 本研修は、Zoomを使用して実施しますので、予め、パソコン等にZoom用の「クライアントアプリ」をダウンロードしてください。
サポートが必要な方は、申し込みフォームからご連絡ください。
- その他 : 下記の関東支部ホームページからお申込みをお願いします。
申し込み時にクレジットカード決済でお支払いができます。
クレジットカード決済ですと振込手数料などがかかりません。
銀行・ゆうちょへのお振込みを選択すると、振込み先の口座などが返信されます。
(返信メールを保管してください)
ご登録のメールアドレスにZoomへの招待情報・講座で使用する資料などが配信されます。
ご登録メールアドレスは@docomoなどの携帯キャリアメールは避けてください。
大切な配信メールが届かないことがあります。

◇web申込 関東支部ホームページにアクセスし「TAマインドフルネス」の「詳細とお申込みはこちら」をクリックし、お申込みを続けてください。
なお、右のQRコードからも申込みのページにアクセスできます。

<https://www.ta-kanto.org/>



◇締切日後のお申し込みは原則としてお受けできません。(必ず事務局へご確認ください)

<別紙：各回の開催日・申込締切日・主な内容>

回	開催日	申込み 締切日	人生脚本について	体験的ワーク
第1回	9/18 (土) 9:30 ~12:00	9/7 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 導入 ・ 脚本の意味 ・ 脚本の書き換え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク
第2回	10/23 (土) 9:30 ~12:00	10/12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脚本と身体感覚 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク
第3回	11/27 (土) 13:30 ~16:00	11/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脚本の意味 ・ 脚本の書き換え ・ 脚本と身体感覚 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク ・ 誘導瞑想
第4回	12/18 (土) 9:30 ~12:00	12/7 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な脚本 ・ 文化脚本 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ マインドストレッチの解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク
第5回	1/22 (土) 9:30 ~12:00	1/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脚本の捉え方 ・ 脚本との付き合い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ マインドストレッチの解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク
第6回	2/19 (土) 14:00 ~16:30	2/8 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な脚本 ・ 脚本の捉え方 ・ 脚本との付き合い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法の解説とワーク ・ マインドストレッチの解説とワーク ・ 瞑想の解説とワーク ・ 誘導瞑想

※ 1 締切日を過ぎてのキャンセルはご返金できません。

※ 2 講座の進行状況等により、内容を変更することがあります。