★【３つの神経モードを知る ポリヴェーガル理論入門 オンライン講座】2024年2月8日(木) 20:00～

★《特別ナイトセミナー》
【自律神経のシ・ク・ミ ３つの神経モードを知る ポリヴェーガル理論入門】
マインドフルネス＆コーチング心理学に役立てよう
【2024年2月8日(木) 】20:00から【オンライン】

【概要】：https://bit.ly/4aqmcM7
【申込】：https://bit.ly/3TuU9VY

【特別価格：3,300円】
（スライド資料PDF付き（一部進呈））

自律神経のシ・ク・ミ
《３つの神経モードを知ってマインドフルネスコーチングに役立てる》
初心者にもわかる「ポリヴェーガル理論アプローチ入門」
＊マインドフルネスの応用できるアプローチです。
「なんでこんなにドキドキするのだろう・・・？」
普段から，そう感じることってありませんか？

【セミナー概要】
過度なストレス、加齢によるホルモンバランスの変化、生来の気質、etc.
コロナ禍以降急速に進んだオンライン化も影響し、頭痛、肩こり、動悸、睡眠障害、不定愁訴、胃腸の悩み・・・。 最近以前にも増して、自律神経が関わる心身の不調を感じていませんか？
HSS型HSP気質でありながら、国内外の航空会社でCAとして働き、２５年以上もの間、海外生活をしてきた講師が、ポリヴェーガル理論を通して自律神経のシクミや整え方を解説します。

＜ポリヴェーガル理論とは？＞
1994年、米イリノイ大学教授であるスティーブン（ステファン）・W・ポージェス博士によって提唱された多重迷走神経論のこと。一般的に交感神経はストレスや脅威に対抗するために必要な働き（可動化）を司る神経ネットワークで、逆に副交感神経（主に迷走神経を指す）は休息や回復（保護的）に関わる神経ネットワークであると考えられていたのだが、ポージェス博士は未熟児の「徐脈」についての研究中に、「徐脈」や「無呼吸」など、心身に悪影響を及ぼす働きが起きているときも、実は副交感神経が活発化しているということを発見する。
この迷走神経のパラドクスに注目し、時におこるトラウマや急激な脅威などによる「凍りつき（不動化）」、「シャットダウン」のメカニズムについて、この理論で解明している。

【セミナー内容】
このセミナーでは「ポリヴェーガル理論」で提唱された新たな自律神経の働き、交感神経（アクセル）、副交感神経《腹側迷走神経モード（チューニング）と背側迷走神経モード（ブレーキ）》の働きと役割を理解することを第一の目的とし、
コーチ、カウンセラー、セラピストとしても、知って役立つ３つの神経モードについてお話します。
また、講師の身に降りかかったトラウマ体験、HSP気質特有のコーチングセッション等で生じる疲労感や気をつけていること・・・。
長年、ヨガやマインドフルネスと関わってきた経験から、自律神経を整えるためにできるセルフケアーのヒントを紹介。最後には講師自身、また参加者様の体験談を交えながら、それぞれ自律神経の不調和にいかに対応してきたかなどについてもシェアできたらと考えています。
腹側モードは笑顔が大事！

【このような方に】
・ポリヴェーガル理論に興味がある
・自律神経系の不調を感じている
・自律神経のメカニズムを学びたい
・カウンセラー、セラピスト、コーチとして、クライアントの状態を理解したい
・不安症、ＨＳＰ気質、トラウマなど、頭では『大丈夫』とわかっていても、
身体は反対の反応している・・・。その『なぜ？』に興味がある
・自分が発している心の声（サイン）がわからない
・「凍りつき」、「シャットダウン」について知りたい
・「なぜ私はいつも敏感に反応してしまうのだろう・・・」と思う
・緊張しやすい
・落ち着く方法が知りたい
・「大丈夫！」と自信を持ちたい

【セミナー参加して得られること】
・ポリヴェーガル理論がわかる
・神経モードがわかる
・腹側迷走神経複合体（安心・安全・チューニングモード）のケア方法
・自律神経系に有効な呼吸法やエクササイズ
・自律神経の整えるための食事や栄養素
・クライアントの状態を把握し、よりよいラポールを築くためのヒントが得られる
・自分の身体を素直に褒め、感謝できるようになる

【講師】 星出 真江 （ほしで まさえ）
神奈川県出身。ＡＮＡ入社。国内線ＣＡとして約４年間乗務し、チーフパーサを経験後に、同社を退職。
その後、米・サンフランシスコにて短期の語学留学を経験し、帰国後は欧州系航空会社へ転職。
国際線のＣＡとして２５年以上乗務の傍ら、ビジネス、ライフコーチ、ヨガインストラクター、そしてホロスコープリーディングやカラーセラピストとしても活動してきた経験を活かし、現在はドイツと日本に拠点を置き、『協同と創造』という人生テーマのもとに活動中。
これまで仕事、研修、プライベート旅行を通して訪れた国はのべ３７カ国。またアメリカ、ドイツ、オランダには居住経験あり。
＜資格＞
一般社団法人 コーチング心理学協会認定

コーチング心理士　／ 認定プロフェッショナルコーチ
【専門認定】
認知行動コーチ
エンゲージメントコーチ
解決志向コーチ
サイコロジカルコーチ
フィードバックコーチ

＜経歴＞
・１９９３年４月 ANA入社 １９９７年１月 退職 ⇒ 渡米
・１９９７年１０月 欧州系航空会社に転職
・２００５年 バリ島・デンパサールにて約２週間日本語教師を経験する
・２００６年 ドイツにてヨガを始める
・２００７年から２００９年
英・ロンドンにてＡｕｒａ・Ｓｏｍａ プラクティショナーとて研修を受ける
（Level：Advanced）
・２０１２年から１４年 インドとドイツにてヨガインストラクターとしての訓練を受ける
・２０１５年アイルランド・ダブリンにてIMA主催 ３日間のMBCLのトレーニングに参加
・２０１８年特定非営利活動法人日本茶インストラクター協会 日本茶アドバイザー資格取得
・２０１９年
ドイツにて日本茶アンバサダーとして活動。マインドフルネス・ヨガと併せてドイツにてワークショップを開催する
・２０１９年 ドイツにてマインドフルネス MBSR ８週間コースに参加

◆【お申込み方法】
こちらのフォームの一番下の欄にご入力下さい
講習費 3,300円（特別PDF資料付き）

◆【当日の準備】
・ ペン・ノート・スケジュール帳
・Zoomの画面をご覧になり、お話の出来る環境で
受講して頂いております。
・スマートフォンやタブレットでのご受講も可能ですが
PCでご受講できる方は、こちらのZoomでご準備ください。
◆【ご注意事項】
お申込みの入力と受講費のお支払のできた方から、正式なお申し込みとさせていただきます。（お振込みがない場合もキャンセル料がかかります。）
最終のお受付は、開催日の11日前（10日目の当日は無効）までになりますので、お願い致します。
※開催中の録音や資料の撮影はお控えください。
※当協会のキャンセルポリシーは、講座開催前11日前まで（10日目の当日は無効）までが、キャンセル可能となっております。

【主催】一般社団法人 コーチング心理学協会
https://www.coaching-psych.com/

【共催】一般社団法人 ポジティブ心理カウンセラー協会
https://www.positive-counselor.org/

---
https://www.facebook.com/events/684363777210373/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com