★【認定マインドフルネスカウンセラー養成講座】【オンライン】2024年5月11-12日（土日）

■【認定マインドフルネス カウンセラー養成講座】
2024年5月 11-12日（土日）基礎と応用
【オンラインワークショップ】
両日とも9:00~17:30 専門コース
＊初心者・実践者歓迎 最新版
―――――――――――――――――――――

【概要】：https://positive-counselor.org/event/mf/
【申込】：https://bit.ly/47NINAY
―――――――――――――――――――――

■マインドフルネスカウンセリングとは何か？ 基本講座
＊マインドフルネス認知療法などを前向きに活かす。
◆※実践型ワークショップで、様々なアプローチを学びます。少人数制で開催いたします。お早めにお申し込みをいただければ幸いです。＊資料がある限り，ギリギリまで受け付けております。
―――――――

＊初心忘れべからず！？。今さら聞けない，マインドフルネス・カウンセリング・傾聴・質問・マインドフルネスの心理療法とは？
＊マインドフルネス，呼吸法の最新研究を活用した応用アプローチも採用します。
＊わかりやすく，脳科学と心理学を含めて学べる基本講座です。
※このコースは，8回分（8週）を2日間で集中して，体系的に学び，実践するコースです。通信講座などではできない対応，体験などをご提供致します。
＊オンラインワークショップですが，通常形式と変わらない内容と対応ができる形式で実践します。「交通費」「宿泊費」「移動時間」を抑えたい方におすすめです。無理なく国内外から参加することが可能です。また，セカンドカメラなどで，手法についてわかりやすく説明をいたします。当協会では，最新の資料が得られます。
マインドフルネスに関して、内容をコンパクトにまとめ，心理学，脳科学など体系的に短期的に学べます。また，認知行動療法，短期療法などの応用から，素早い短期的な効果を目指します。カードゲームやワークシートで，楽しく学びます。資格者コースの方は，資料の利用権も得られます。マインドフルネス講師の方にもオススメです。
（ポジティブ心理療法士 取得
のための必修講座）
―――――――

◆参加型の講座となり、感覚を使いながらアウトプットでき、共有した結果はPDFにして参加者全員に進呈致します。

■マインドフルネスを応用し，自己支援・他者支援，実践されたいかたにおすすめです。マインドフルネススキルを習得し，スキルセット，マインドセット，ツールセットに関わる実践をしていきます。

ポジティブ心理学，認知行動療法，短期療法なども含め，マインドフルネスカウンセリングを学ぶことで，短期的な支援，セルフケア，自己支援，他者支援の両方役立てられます。教育・産業では，集中やリラックス。医療・福祉では，緩和ケア，メンタルヘルスにも役立ちます。

【当協会の講座特徴】

この講座は、多くの専門家も参加いただいているおすすめ講座となっております。深く感謝申し上げます。

マインドフルネスを応用し，自己支援・他者支援，実践されたい方におすすめです。
マインドフルネススキルを習得し，スキルセット，マインドセット，ツールセットに関わる実践をしていきます。

ポジティブ心理学、コーチング心理学，認知行動療法,短期療法,
スポーツ心理学をなども含め，肯定的な視点でのマインドフルネスカウンセリングを習得を目指します。セルフケア，自己支援，他者支援の両方役立てられます。
教育・産業では，集中やリラックス。医療・福祉では，緩和ケア，メンタルヘルスにも役立ちます。

「マインドフルネス」は，アジアの瞑想法を元にして構築された手法です。マインドフルネスは，アメリカ心理学会（APA）がストレスに有効であると認めており，ストレスの低減，健康，幸福観など幅広く活用されています。

そこで，国内外の最新情報・マニュアルを基に，ポジティブ心理学，コーチング心理学、ポジティブ認知行動療法，短期療法を活用し、肯定的な視点での「マインドフルネス」をカウンセリング場面に活用するワークの練習を行います。基礎コースですので，初心者歓迎いたします。

マインドフルネスの効果は，時間がかかるとされていますが，当協会では，単なるマインドフルネス瞑想だけでなく，マインドフルネスと有効性が分かっている心理学，カウンセリング手法，心理療法（短期療法），ポジティブ心理学アプローチなどを組み合わせてワークショップを行います。そのため，短期的に効果が上がるようにプログラムが組み込まれています。

また，当講座の特徴は，諸外国論文から，科学的に効果の分かっている手法を活用してワークを実施致します。また，単なる瞑想ではなく，マインドフルネスをとして，カウンセリング，ゲーム，心理テストなどで自己分析も行います。マインドフルネス・スキルの視覚化しを行い，強み，弱みなどを分析します。多角的なワークショップとなっております。

このワークショップでは，単に瞑想するだけのワークショップではなく，マインドフルネスの促進に有効なカウンセリング技法，ポジティブ心理学，コーチング心理学をはじめ様々な肯定的な心理学などを統合したワークショップとなります。また，逆の「マインドレス」の活用もしていきます。

★これまで参加者，資格取得者の中には，大学講師，高校教諭，精神科医，臨床心理士，公認心

理師，看護師，介護士、ケースワーカー、社会福祉士、社会保険労務士，精神保健福祉士，司法書士、行政書士、作業療法士，理学療法士，介護・福祉職員，官公庁（厚生労働省職員、防衛庁、法務省など）、法務教官，高校教師，会社員，ビジネスコンサルタント，人事関係者、スポーツトレーナー、セラピスト，キャリアコンサルタント，臨床心理士，音楽療法士，アーティスト、ミュージシャン、主婦，高校生，大学生など、ジャンルや領域をこだわらない、様々な方に起こしいただいております。

★【1日目】マインドウルネスの基本とカウンセリングへの活用の基本編
瞑想だけでは終わらない方法とは？
(1)「マインドフルネス」の基礎知識。心理学，脳科学の効果のまとめ。
(2) マインドフルネスにおける「瞑想法」と「呼吸法」の基礎と実践
(3) マインドフルネスに関わる「心理テスト」で自己分析をしよう。
さらに，当協会が開発した「心理テスト」を活用したカウンセリングも実施し，マインドフルネススキルを高めます。
(4) マインドフルネスに関わるパーソナリティとは何か？
(5) マインドフルネスをどのようにカウンセリングに活用するのか？
(6) マインドフルネスをさらに促進させる心理技法とは？

★【２日目】応用編とマインドレスの活かし方。新しい手法など
(1)
マインドフルネスを活用したカウンセリング技法の応用と実践。伝統的なカウンセリングの違いとは何か？
(2) 職場で活用できるマインドフルネスとは何か？
グループアプローチによるマインドフルネスとは？
(3) 不安やストレスを低減し，幸福感を高めるための マインドフルネス・カウンセリングとは？
(4) 思いやりの瞑想法，人間関係の瞑想法を活用したカウンセリング法とは何か？
(5)
カードゲームを活用した「マインドフルネス」手法の理解。カードゲームで学ぶマインドフルネス
(6)「マインドフルネスの光と影」。集中できない自分自身に向き合い，それ活かす方法とは何か？

【主な講師】徳吉陽河（ポジティブ心理カウンセラー協会理事・講師）
公認心理師、キャリアコンサルタント，ポジティブ心理療法士、コーチング心理士、マインドフルネスカウンセラーなど多数。
ペンシルバニア大学ポジティブ心理学コース修了。シドニー大学
ポジティブメンタルヘルスコース修了。ライス大学マインドフルネスコース修了。
国際ポジティブ心理学会、国際コーチング心理学会を中心とする海外の様々な研修会にてマインドフルネスの研修で学ぶ。
また、認知行動、マインドフルネスにかかわるアセスメントやツールの研究などを行っている。11年以上、マインドフルネスの研修に携わり、これまで、2000人以上の方に受講いただき、好評を得ている。
著書は、コーチング心理学ハンドブック（共著、認知行動アプローチ）、ナラティヴ・セラピーBookなど）

【講習費】：銀行振込，クレジット払い，コンビニ払いなど
※入金が確認された段階で受講及び資格認定が確定となります。
※キャンセル待ちの方は，前日までの振込が有効です。

①特別価格1日入門11,000円
②２日間参加（実践と応用）22，000円
③資格認定コース：11,000円＋33,000円
（講習費1日半額及び資格認定費：
資料の利用権、資料のダウンロード、資格者証書の発行など）
―――――――

※2日間修了されると，認定「マインドフルネス・カウンセラー（Basic）」として認定を受けることができます。
※また，この講座は，併せてポジティブ心理カウンセラー2級に必須講座となります。（単位に認定講座）
＊資料の利用権があるため，マインドフルネス研修の講師の方にもおすすめ
―――――――

【ワークショップ関連キーワード】
#マインドフルネス #瞑想法 #動的瞑想
#呼吸法 #質問法 #メンタルヘルス
#ポジティブ心理学 #臨床心理学
#スポーツ心理学 #ポジティブ心理療法
#認知行動療法 #弁証法行動療法
#メタ認知 #幸福感 #人間関係
#脳科学 #セイバリング #心理テスト
#カウンセリング #コンパッション
#フードエクササイズ #アセスメント技法 #ボディスキャン
#短期療法 #カウンセリング #心理療法
#メンタルトレーニング
―――――――

★そのほかのイベント情報
https://www.positive-counselor.org/event/
―――――――

一般社団法人
ポジティブ心理カウンセラー協会
http://positive-counselor.org/
―――――――――――――――――――

【イベントの詳細は】
https://www.facebook.com/events/382305804387989/2024年5月11日（土）

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