

基礎課程講座プログラムのご案内

プログラム	講座内容
基礎課程講座①【体験講座】 交流分析	【心理テスト】T・A(エゴグラム)を使用し、性格検査を体験。 エゴグラムの見方、性格や悩みとは何か？を学びます。
基礎課程講座② アクティブ・リスニング	【傾聴スキル】【親業訓練】傾聴。ラポール(信頼関係)の築き方。 何でも話したくなる、気持ちを汲む聴き方を学びます。
基礎課程講座③ 投影法	【深層心理テスト】バウムテストを使用し、深層心理テストを体験。 絵・音楽・色から分かる深層心理の見方を学びます。
基礎課程講座④ ライフ・ライン	【人生を振り返る】成育歴を振り返る。自己開示を体験。 人生を振り返る作業を体験。自己受容、自己肯定とは何かを学びます。
基礎課程講座⑤ I・メッセージ	【伝え方スキル】【親業訓練】自己も相手も尊重した主張の仕方。 対人関係を壊さず、ネガティブな気持ちの伝え方を学びます。
基礎課程講座⑥ エリクソンの発達心理学	【人格形成理論】生まれた時から死ぬまでの性格形成の理論。 子供の成長に伴う心理発達とその接し方、環境の影響について学びます。
基礎課程講座⑦ 大脳生理学	【脳と心理】脳の構造と心理のメカニズム。 脳の発達と、悩みのカラクリ(なぜ悩みが発生するのか)を学びます。
基礎課程講座⑧ 音楽療法	【深層心理テスト】音楽を使った心理テストを体験。音楽の効果について。 音楽を聴いて文章を作り、深層心理を引き出す、自分発見の講座です。
基礎課程講座⑨ 森田療法とゲシュタルト療法	【悩み改善】人が陥りやすい捉われ(神経症)についてと改善。 過去や未来に捉われず、「今・ここ」を意識することにより、悩みを解決。
基礎課程講座⑩ 暗示と自律訓練法	【悩み改善】セルフコントロール法。自己暗示について。 良い暗示、悪い暗示を学び、前向きで実践的な自己作りを目指す講座。
基礎課程講座⑪ 論理療法とビリーフ	【悩み改善】固定観念・思い込みによるパターン化された生き方について。 間違った心の悪癖を取り除き、修正する方法を学びます。
基礎課程講座⑫ 家族療法	【心理テスト】【悩み改善】家族システム論や心理検査を体験。 個人の背景にある歪んだ家族関係を突き止め、改善する方法を学びます。