

自我状態の診断とストロークの見える化

～ TAプラクティス ～

(ポイント対象：1P)

TAを学んでいる皆さんは、自己理解を深めたり相手との関係性を調べるために自我状態を使うことは多いと思います。ただ、自我状態を活用するなかで、どうも腑に落ちない、しっくりこない、と感じることがあると思います。そんなときは、実際に使っている自我状態を誤認識している可能性があります。そのことが原因で心理ゲームやドライバー行動を誘発させているかもしれません。

本講座はマインドフルネスを30年実践されている井手之上准教授をお迎えして、自我状態の診断、そしてマインドフルネス要素を取り入れたストロークの活用法についてワークを行います。体験を通して気づきを深めてもらう内容になっています。

気づきを共有する楽しい講座ですので、どうぞ気軽に気楽にご参加ください。



【井手之上准教授からのメッセージ】

TA理論を学んで実際に使おうとすると、うまくいかないことに出会います。今回の講座では、体験事例の共有や、気づきのワークなどを通して、実践的な手法を見つけ、それによってTAの学びをさらに深めていくことを目指しています。また、ストロークのワークでは、マインドフルネスを使ってストロークをイメージ化する体験をしていただきます。

参加される皆さんの心が豊かになる楽しい内容にしていきたいと思えます～ (^ ^)

- 日時 : 2024年5月19日(日) 13:30～16:30 ハイブリッド講座(会場+Zoom)
- 会場 : ちよだプラットフォームスクエア(会議室 504)
- 講師 : 交流分析士准教授 井手之上 修 先生
- 受講料 : 会員:3,000円 非会員:4,000円 (資料代・消費税を含む)
- 締切日 : 2024年5月09日(木)(※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 : 100名 (会場定員は先着30名まで、申し込み時にご指定ください)
- ご準備 : 本研修はハイブリッド形式を予定しており、オンラインはZoomを使用します。予めパソコン等にZoom用「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、申込みフォームからご連絡ください。
- お申込み : 関東支部ホームページからのお申込みをお願いいたします。
<https://www.ta-kanto.org/>
受講料は、お申込み時にクレジットカードでお支払いいただけます。(クレジットカード決済ですと、振込み手数料がかかりません)
銀行・ゆうちょへのお振込みを選択いただいた方には、振込先口座をメールでご連絡いたします。
- その他 : ご登録いただいたメールアドレスにzoomへの招待情報、講座で使用する資料などをお送りいたします。
講座日の3日前までに届かない場合は事務局へご連絡ください。
なお、ご登録いただくメールアドレスは @docomo などの携帯キャリアメールは避けてください。大切なメールが届かないことがあります。

◇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)