

講師：中雄丈斗による

～数々の実践ワークで体感！～ マインドフルネスセミナー

◆概要◆

みなさんは毎日の中で、1つの物事だけに集中し、没頭できている時はありますか？
私たちは様々な日常のワンシーン…例えば、道を歩いている時、食事をしている時、家事をしたり友人と話をしている時に悩み事や考え事、過去の記憶やあるいは他人の顔色などをイメージしその度に感情を感じてしまっ、なかなか“今ここ”だけに集中することは難しいのではないのでしょうか。様々な思考や感情が浮かんだときに「1つのこと（≒呼吸）」に意識を向ける【マインドフルネス】はどこでも実践でき、そしてストレスマネジメントに有効なスキルです。心理学の本場、アメリカで11年間にわたり、学校、特別支援学級、病院、少年院などで発達障害や問題行動のある子どもたち500人以上に心理カウンセリングを行ってきた中雄丈斗が実践ワークをふんだんに盛り込みみなさまにお伝えいたします！是非ご参加下さい！

◆内容◆

- ・ マインドフルネスとは何か？
 - ・ 実践ワーク
(ボディスキャン・イーティング
ブリージング等)
- ※時間の許す限り、ワークの実践を行い
実体験をしていただきます！

≪日時≫ 4/16(土)13:00～16:00

≪場所≫ 大阪校

≪参加費≫ 定価16,200円(税込)

≪持ち物≫ 筆記用具

≪定員≫ 20名※先着順

参加者氏名	ご住所
フリガナ	(〒 -)
TEL :	E-MAIL :
【お申込み】 FAX : 06-6532-5040 ※FAXをお持ちでない方は、お近くのコンビニエンスストアをご利用ください	
【お申込方法】 上記に必要事項を明記の上、FAXでお申込み後、下記にお振込みください。(WEBサイトフォームからでも可能です) 平成28年3月25日(金)までにお手続きをお願いします。	
【お振込先】 三菱東京UFJ銀行 心齋橋支店 普通0144345 株式会社日本総合カウンセリング ※お申込みと入金金が当方で確認できた時点で申込が完了します。セミナーはやむを得ない事情により、開催を延期する場合がございます。その場合は、ご連絡後、全額返金させていただきます。また開講決定前であれば事務手数料を差し引いて返金可能です。その他の条件は当学院の規約に準じます。	

日本心理カウンセラー養成学院 <全国お問い合わせデスク>

TEL.06-6532-5030 (月～土 10:00～19:00) FAX.06-6532-5040 E-mail. ask@jtc-web.jp



日本心理カウンセラー



公式アカウントオープンしました！

いいね！を押して学院の最新情報を受け取ろう♪

登録者だけのお得なキャンペーンあります☆★