


養成講座修了者向け推奨講座

研修名	<p align="center">ーNLPをカウンセリングに活かす実践シリーズー 初めて学ぶ マインドフルネス</p> 
研修概要 (目的・ねらい)	人間関係をよくしたいのに、頭の中で自分や他者を批判し、苦しさや辛さを感じることはありませんか？ そんな声に気づいたらマインドフルネスを実践するタイミングです。マインドフルネスとは「心と身体、そして周囲で今この瞬間に起こっていることに判断を下さず、好奇心と優しさをもって注意を向けること」とされ、マインドフルネスを実践する事で自己認識を深め、自動的な感情の反応パターンを軽減し、より考慮された選択や自己への思いやりの感覚を養うことに役立つとされます。本研修は、「マインドフルネス」を知ってはいるが、日常生活に取り入れることが難しいと感じておられる方、やってみたいが自信がない方など初めて「マインドフルネス」を学びたい方に向け実践的なワークを中心に構成しました。NLPの効果的な手法も取り入れながら、日常生活で実践的に習慣化できる方法を共有します。マインドフルネスは「実践」が重要です。体験を通じて楽しく一緒に学び合しましょう。
日 時	2025年2月22日(土) 9:30～16:30
場 所	オンライン研修
講 師	<p>界外 恵 (かいげ めぐみ) (社)日本言語聴覚士協会所属 言語聴覚士 (社)日本NLP能力開発協会 認定NLPコーチ NLPマスタープラクティショナー メンタルコーチ 米国NLP協会認定 NLPマスタープラクティショナー</p> <p>言語聴覚士として急性期医療現場で高次脳機能、コミュニケーションに関わる言語病理学の臨床・研究に20年以上従事。自部署の管理職として対組織・对患者コーチングを実践し「その人らしいあり方・価値」に気づき、マインドフルな人間関係を通じて、それぞれの能力を発揮しながら職員エンゲージメントを高める実践リーダーとして活動している。</p>
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ○マインドフルネスとは？ その効果と背景 ○マインドフルネスの活用例 ○マインドフル・コミュニケーション（ワークの体験を含む） ○マインドフルネスの実践（ワークの体験を含む） <ul style="list-style-type: none"> ・マインドフル瞑想（呼吸・ボディスキャン） ・マインドフルイーティング ・エクスペリメンタル・ライティング（ジャーナリング） ○マインドフルを日常生活に習慣化する目的と価値の共有 など
価 格	会員 8,000 円 / 一般 8,800 円
受講資格	どなたでも受講できます。 オンライン会議システム Zoomにより受講可能な方 ※オンライン研修について、あらかじめ以下をご確認ください。 http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf
申込期間	～ 2025年2月9日(日) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください
トピックス	(空欄)
ポイント	ポイント : 5 研修スタンプ : 2 個

【研修のお申込】

北関東支部会員研修講座のページからお申し込みいただけます。

<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※ FAXでも受け付けています



【お問合せ先】

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30～17:30)

FAX 048-823-7807

URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>

E-mail: counsel@jica-kitakantou.org

各会場



【埼玉教育会館】〒300-0002 さいたま市浦和区高砂9-12-24 (浦和駅西口下車徒歩約10分)

【さいたま共済会館】〒300-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-6-14 (浦和駅西口下車徒歩約10分)



= FAX 申込用紙 =

FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。 その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名		開催日	
ふりがな		会員NO	
氏名		所属支部	
ご住所	〒		
TEL (携帯・固定)		昼間の御連絡先をお願いいたします	
FAX		申込結果の通知をいたします	
E-mail			
受講料振込日	年 月 日	通信欄	

備考欄 (修了証や領収書などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などの記入をお願いします。)
(このほか、研修により、お申し込みの際に備考欄に記入いただくことがある場合には、ご記入願います。)

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 シヤ)ニホンサンギョウカウンセラーキョウカイ キタノウシブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	---

- 取得した個人情報は、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。個人情報の取扱い方針は次のアドレスより、ご確認ください。

<https://www.counselor.or.jp/privacy/tabid/201/Default.aspx>

- 個人情報の取扱いについて同意いたしました。
この欄は必ずチェックをお願いいたします。チェック☑がない場合はお申込みをお受けできません

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

- その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害掲示板」にて、ご確認ください。

<https://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>

開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

- 問合せ先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)

FAX 048-823-7807

URL <http://www.jica-kitakantou.org/>

E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

