

ニュートラルな気持ちで仕事ができるメンタルトレーニング

～イライラ・ストレスを軽減させる即効性のある感情コントロール～

プライベートでつらい出来事があったり、職場での人間関係に苦しんだり、業務に追われてしまったり、その結果、ニュートラルな気持ちで仕事できていないといったお声をお聞きします。そのイライラやストレスをうまく発散させられず、ココロに溜め込んでしまう毎日をなんとかしたい。職場にあって、自身の専門性を発揮させ、生きがいを持ってお仕事に取り組めるようになりたい。このセミナーではメンタルの基本的な考え方を学び、さらに心理的状态を改善する具体的な方法を学びます。心理的問題を改善するために特定のツボをトントンと自分で軽くたたいていく方法は、PTSDの治療のための思考フィールド療法（TFT）として、1990年代にDr. Roger Callahanによって開発されました。基本的な治療手順は14の言語に翻訳、国際的に取り入れられ、現場で形を変えながら広がっています。TFTは米国政府のエビデンス登録機関(SAMHSA)に登録され、それによると個人のレジリエンス、自己概念、自律、トラウマおよびストレス関連の障害および症状を軽減、うつ病とうつ症状の軽減パニック、一般化された不安障害および症状の軽減、特定されていない精神障害や症状の軽減に有効です。手順が簡単な上に、効果が高く、即効性があり（早くて数分）、副作用がなく、なにより自身でセルフケアとして使えるという特長があります。国内外で医師、看護師、心理士、教員、コーチをはじめ、広い範囲の専門家の方々が臨床に取り入れています。このセミナーでは、治療法としてではなく、NLPの心理的スキルである目標の明確化と合わせ、自身で行える簡単なセルフケアの方法として紹介し、**デモンストレーションとワーク**を通して学んでいきます。

カリキュラム

メンタルトレーニングとは／柔軟性とは／苦手意識について／メンタルトレーニングの実際／数分で心理的な問題を軽減する方法とは／メンタルトレーニングの効果の確認方法／簡単なセルフケアテクニック／一度で効果が出ないときの方法／目標の明確化

講師：池江 俊博(いけえ・としひろ)

サンタフェNLP／発達心理学協会認定NLPトレーナー／株式会社ノーザンライツ代表取締役

日 程 H30年 4月12日 10:00～16:00

受講料 12,000円

会 場 エル・おおさか 大阪市中央区北浜東3-14 地下鉄谷町線・京阪電鉄「天満橋」駅徒歩5分

対 象 どなたでも受講可能

申込方法 ファックスでのお申込になります。下記の申込書式を記入の上、ファックスを送信願います。受付後確認のファックスを致します。

支払方法 受講案内を送付致しますので、受講案内が届いた後お振込み願います。

主催：コメディカルアカデミー 募集・運営代行：お茶の水ケアサービス学院 TEL03-6891-1234

ファックス 03-3863-4006

お名前	フリガナ	役 職	
		事業所名・病院名	
住 所	(〒 -)	(事業所 ・ 病院 ・ 自宅)	
TEL		FAX	

※お申し込み後(お申し込み日を1日目とします)、7日目以降のキャンセルについては、お振込前でも受講料の半額のキャンセル料がかかります。また、申込日に拘らず3/29以降は、受講料の全額のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。※キャンセルのご連絡がない場合は、キャンセル扱いにはなりませんのでご注意ください。