

一日集中 森田療法なっとく講座

森田療法を学び始めたばかりの方。
長年学んでいても、なかなか楽になれないと思っている方。
この機会にあらためて学び直したい、自分を見つめ直したいと思っている方。

初心者からベテランまで、
この集中講座で、リラックスしながら森田療法を深く学び、
具体的に、自分の今に向き合ってみませんか。

<内 容>

森田療法の基本を学びながら、一人ひとりの苦しみの姿を解きほぐし、日々の生活を通じたより良い人生実現への道を探っていきます。

- 森田療法とは。
- 森田療法の基本的な考え方//恐怖、不安、欲望、感情とは。
- 症状の理解//症状とは何か、なぜ生まれてくるのか。
- 感情と認知、調和と不調和について//とらわれている時、自分の中で一体何が起きているのか。
一人ひとりのとらわれの状態、陥っている悪循環を明らかにする。
「私の心を縛っているものはなにか、アンバランスな自分の気持ちと頭を見てみよう」
- この悪循環から抜け出るためには、どうしていったらよいのか。
自然な心に触れて、バランスを取り戻す---あるがままと純な心の体得に向けて---

講義とディスカッション、一部個人ワーク・グループワークあり。

日 時：H30年12月1日（土） 10時～17時

講 師：竹林耕司 日本森田療法学会認定指導員

産業カウンセラー 森田ピアスクエア代表

定 員：12名前後

受講料：5,000円（テキスト代含）

申 込：Mail morita-square@s09.itsco.net

電話 070-5057-2538 下記 Web 経由も可

会 場：滝野川会館（403 集会室）東京都北区西ヶ原 1-23-3

JR 山手線駒込駅、地下鉄南北線西河原駅、

JR 京浜東北線上中里駅

予 告：同講座の次の開催は、H31年3月10日（日）を予定



主 催：森田ピアスクエア

Web <http://home.a01.itscom.net/mpsquare/>

森田ピアスクエア

