



# ポジティブ感情カウンセリング講座

## 基本講座【ポジティブ感情カウンセラー養成講座】 東京

★人間は、感情や知性が与えられた動物である限り、怒り、悲しみ、嫉妬、不安など【ネガティブな感情】について悩むことになる。そこで、ネガティブな感情から、自分自身を解放し、ポジティブな感情や幸福感、自己肯定感を増やすために有効な心理学やカウンセリング技法を扱います。

この講座では、【ポジティブ感情】と【ネガティブ感情】に関わる様々なポジティブ心理学を肯定的な心理学を基盤として、ポジティブEQ、ポジティブ心理療法、ポジティブ認知行動療法、トレーニングを学びます。「怒り」などのネガティブ感情対処法を学びます。

■【内容】：「ポジティブ心理学」と「感情心理学」，「5つのEQ」の基礎を学び、感情に焦点を当てた様々な「ポジティブ感情カウンセリング」を学びます。とくに、本講座では、ポジティブ心理学を活用した新EQアプローチ、フォーカシング、フレドリクソンの「ポジティブ感情」，「感謝」に焦点を合わせた様々な心理学やカウンセリング技法について学びます。「カードゲーム」や「ワークシート」，「心理テスト」，「心理アセスメント」，「チェックリスト」を活用して、体系的に実施致しますので、そのため、初心者の方でも気軽にワークに参加することができます。

◆本講義では、怒り、嫉妬、否定、イライラなど、「ネガティブ感情」と「ポジティブ感情」の両方を扱い、新EQを活用し、ネガティブ感情の対処とポジティブ感情の活性について、様々なカウンセリング技法について学びます。すべての人に役立ちます。

★【講習特徴】：国内外で研究開発された実証研究、マニュアルを基にしてポジティブ感情，【新ポジティブEQ】，カウンセリングを実践。カードゲーム，ワークシートなどで、楽しく理論や技術を習得します。

短期的に効果が高まるように構造化、体系化されたワークショップです。初心者の方でも対応可能です。

※内容は、ニーズ、状況に応じて変更される場合がございますので、ご了承願います。すべての写真はイメージです。



※この講座は【認定ポジティブ感情カウンセラー（初級）】認定資格も取得できます。

（通常6回以上の参加が必要ですが、2日間で体系的に習得します。）有資格者は、認定証だけでなく、ワークシートなどの利用権も取得できます。なお、受講後でも1ヶ月以内でしたら、資格認定の申請が可能です。資格の取得は必須ではありませんので気軽にご参加ください。

【日 時】：2019 2月23・24日 9:30～17時（開場：9時）

【会 場】：国立オリンピック記念青少年総合センター（東京 参宮橋駅）



一般社団法人

ポジティブ心理カウンセラー協会

Positive Psychology Counselor Association

【お問い合わせ】

info.posi.co@gmail.com

080-1127-3088（事務局）

# 【講座実施概要】 ポジティブ心理カウンセラー協会認定 ポジティブ感情カウンセラー養成講座（2日間集中コース）

## 【1日目】【ポジティブ感情】【新ポジティブEQ】と【ポジティブ感情に関わるカウンセリング】の基礎講座

- (1)「ポジティブ感情」とは何か？ ポジティブ心理学の概要を学びます。（初心者歓迎いたします。）
- (2)「ポジティブ感情」：「ポジティブEQ」，「ポジティブ感情」をはじめ「感情」に関わる心理学や脳科学
- (3)「ポジティブ感情」を活用した【カードゲーム】のワーク。感情の問題を解決する。
- (4)「ポジティブ感情フォーカシング」：ネガティブ感情の解放とポジティブ感情の取り入れ
- (5)「ポジティブ心理カウンセリング」とは何か？ ポジティブ感情を高めるためのカウンセリング技法とは？
- (6)「ポジティブ感情」を高める「ボディ・ワーク」 アイスブレイクに活用できる。

## 【2日目】感情焦点心理療法とセルフコンパッション 【感謝（Gratitude）】のアプローチ

- (1)ポジティブ感情を活用したカウンセリング技術とポジティブ心理療法とは？
- (2)ポジティブ・セルフコンパッション：ポジティブ心理学を活用した自分自身へのいたわり方法とは？
- (3)ポジティブ感情を活用したポジティブ心理療法。ポジティブ認知行動療法とは何か？
- (4)ポジティブ感情，感謝（Gratitude）を活用した【他者受容】と【自己受容】の方法。
- (5)怒り，怨嗟，恨み，妬みなど，ネガティブ感情対処。人間関係の構築に活用する方法とは？  
【ネガティブ感情の対処のためのカードゲーム】 エンプティチェアの活用
- (6)ポジティブ感情【ナラティブ・アプローチ（物語）】を活用したカウンセリング技法とは？
- (7)共感的幸福と共感的疲労とはなにか？ その対策とは？ 燃え尽きないためにできること。

【日 時】：2019年 2月23・24（土・日）9:30～17時（開場：9時）

【会 場】：国立オリンピック記念青少年総合センター（東京 参宮橋駅）

【講習費】：「銀行振込」「クレジット払い」「コンビニ払い」など。（当日領収書を発行）

- ①1日入門コース 10,000円(+税)
- ②2日間参加（実践と応用）20,000円(+税)
- ③資格認定コース 10,000円+30,000円(+税)（講習費1日半額及び資格認定）
- ④再受講 10,000円(+税)（新しい資料，ツールが取得できます。）  
（カラー資料，ワークシート，カードゲーム（2種類ケース付き））

【申込フォーム】 <https://goo.gl/8BN1FB>（★スマホで【QRコード】から読み込めます。）

※確認メールなどをお送りするため，WEB申込フォームからお申し込みをお願いします。（できるだけ，返信を受けられるPCメールを推奨）



【締切】：2019年2月22日（金）まで。

※少人数制であるためお早めにご申請願います。先着限定 12名程度

【キャンセル規定】資料作成準備が必要であるため，1週間前までが有効です。

【お問い合わせ】 どうしても，WEB申込が難しい方は，以下の連絡先からでも受付おります。



一般社団法人

ポジティブ心理カウンセラー協会  
Positive Psychology Counselor Association

【お問い合わせ】

info.posi.co@gmail.com  
080-1127-3088（事務局）