

# 2009年度自己成長ワークショップ

(二泊三日合宿) 参加者募集

## 成功するにはわけがある

### —トラウマ解消と初めの一歩トレーニング—

このワークショップは、「今」の不安、例えば、人間関係がうまくいかない、心の空洞感、過食、パニック、過呼吸、引きこもり、不登校、失恋といった悩みや、「過去」の心の傷、例えば、いじめのトラウマ、暴力被害など、さらに、「未来」の成功にむけての取り組み、例えば、就職活動に役立つ自己理解といったさまざまな課題を、効果的な心理療法を活用しながら、グループ内で解消します。

例年の参加者の変化は、おどろくべきものがあります。

このワークショップの基本は、まず自分への「気づき」ということです。変わるためには、まず、自分のことに気づかなければなりません。ところが、気づくということは、過去からの信条体系やパターン化された感じ方によって阻害されがちです。そこで、このワークショップでは、簡単なトレーニングを通して、気づき、そして、ものの見方を拡大する取り組みをします。自分の中にある健康的で意志的な部分を活用し、「成功への一歩」トレーニングを行います。

過去の参加者の経験は深く、さまざまな個人ワークにより、多くの課題が解消されています。新しい自分発見と自己成長の機会を生かしてください。

1. 期日 10月30日(金) 15時から 11月1日(日) 13時 (二泊三日)

2. 場所 葉山御用邸そば 相洋閣

3. 参加費 2万円(パーベキュウ・食事代など残額は返金します)

4. 募集 20名程度(定員に達し次第締め切り)

5. 申し込み先 保健管理センター6. 問い合わせ質問は、メールで [takaq@ynu.ac.jp](mailto:takaq@ynu.ac.jp)