

2020東京 自己開示セミナー



田中信生

どうしたら、相手との表面的なコミュニケーションから、親密で本音が響きあうコミュニケーションができるのか？その秘密こそ「自己開示」にあります。自己開示とは「ありのままの自分自身の事を相手に話すこと」です。自分は、どんなことを経験してきたのか、どんな弱さがあり、何に関心があり、今どんな気持ちなのか等を率直に相手に伝えることで、相手はあなたを一人の個性ある人間として認めてくれます。さらに、自己開示することによって、あなたの内に確実な癒しと内的成長が始まります。

ひと味もふた味も違った人生の深みを味わう秘密は、自己開示にあります。

スケジュール (予定)

11月23日 (月・祝)

11月24日 (火)

10:00 (9:40受付開始)

自己開示とは

自分の内面の言語化を実践します

9:30

自己開示とインナーチャイルド

インナーチャイルド (内なる自分) の声を聴く

11:50

昼食

昼食

12:50

自己開示と癒し(フォーカシング)

自分の気持ちを言語化する具体的な方法を、トレーニングを交えながら学びます。

自己開示の仕方

「言語化」は真の成長を生み出します。成長を自分のものとするレクチャーです。具体的に自己開示のスキルも学びます。

一元と自己開示

「一元に生きる」ことと自己開示との関係を明確化にします。

4:30

4:30

受講生の声

困ったことを分かち合い共感するワークの中でさらに深い本音、「喜びたかったのに、罪責感があつたので辛い気持ちの方に焦点を合わせていた」という気持ちが出てきました。涙を流しながら何度も何度も、喜びを表現される相手のお姿に共に喜んでいる私がついて、驚きと感動を体験させていただきました。(M.Y様)

嫌われている、避けられているんじゃないか、という思いを言葉に出して誰かに話したのは初めてで、すごい解放感を感じました。なんでそんなちっほけなことで悩んでいたんだろう、と思えるようになりました。(S.M様)

■講師 金藤晃一、宮國泰斗、田中信生

■受講料 30,000円

■会場 シルキーハイツ

■対象者 心の世界にご興味のある19歳以上の方

【お願い】

1. 講義内容の録音は、ご遠慮ください。
2. 昼食は各自でお取りください。
3. 参加申込み後の取り消しについて
 - 開始日前…1,000円の手数料を差し引き、残る全額を返金
 - 開始日後…半額を返金
4. お子様のご同伴はご遠慮ください。
5. ご友人、お知り合いの方にも、どうぞご紹介ください。