

ゲシュタルトワークショップ・ベーシック in 横浜元町

ほぼ毎月1回開催

“気づき”の心理療法
ゲシュタルトセラピーが



あなたに変化を起こします

ゲシュタルトセラピーのグループ
ワークショップに参加しよう!

プライバシーが守られる安心安全なワークショップです

- 悩みや不安を解消してスッキリするという変化
- 迷いやとまどいがふっ切れるという変化

- もっと自信が持てるようになるという変化
- 自分のことをもっと好きになるという変化

- 人間関係がよくなるという変化
- 他人の目が気にならなくなるという変化

- 新しい自分と出会うという変化
- 自己成長という変化

...などなど

- ・ ゲシュタルトセラピーでなぜ変化が起きるのか
 - ・ ゲシュタルトセラピーではどんなことをするのか
- ⇒ 裏面をご覧ください

- ・ 日程: 10月6日(土)、11月3日(土)、12月9日(日)、2019年2月23日(土)、3月23日(土)、4月6日(土)
[その後も、ほぼ毎月1回開催予定。スケジュールはホームページに掲載。]
- ・ 時間: 13:30~18:30
- ・ 参加費: 1回 ¥18,000、3回前納 ¥50,000 (6か月間有効)
- ・ 会場: 『こころの研究所』(横浜元町・JR根岸線 石川町駅より徒歩5分
みなとみらい線元町中華街駅より徒歩10分) [地図は裏面をご覧ください]
- ・ ファシリテーター: 岡田法悦 [日本ゲシュタルト療法学会スーパーバイザー]

ゲシュタルト・インスティテュート

<https://gestalt.co.jp>
cocoro@gestalt.co.jp

ゲシュタルトワークショップ・ベーシック in 横浜元町

ゲシュタルトセラピーでなぜ変化が起きるのか

- ・ファシリテーター(セラピスト)が、あなたとじっくりと向き合い、あなたが本来持っているパワーにあなた自身が気づき、引き出すサポートをします。
- ・あなたの変化を見守り支援するグループメンバーがいることで、安心して自分と向き合う勇気がもらえます。
- ・安心して何でも話せて秘密が守られる環境なので、今まで心の奥に押しやって気づかないようにしていた自分と安心して出会えます。
- ・言いたくないこと、やりたくないことには安心して「No」といえる場なので、あなたの気持ち、あなたの選択が尊重され、無理をする必要がありません。だから、あなたのペースでワークが進みます。

ゲシュタルトセラピーでは、 どんなことをするのか

- ・あなたを惑わすことの多い「頭(思考)」より、あなた自身の本来の原動力である「感情・感覚」にアクセスし、新たな気づきを促します。
- ・あなた自身も気づいていない感情の動きは、顔の表情や体の動き、声の色などに表れます。なので、耳には聞こえない「からだの声」に深く注意を向け「からだのおしゃべり」を聴きます。
- ・葛藤や迷いがあるときは、心の中で2つの気持ちがぶつかっています。ぶつかっている2つの声を別々の椅子に座らせて、自分どうして対話をします。
- ・あなたの変化にブレーキをかけているのは、多くは、子供の頃に経験して今でもわだかまっている心の傷である可能性があります。その心の傷を癒し、ブレーキをはずします。

- ・お問合せ・お申し込みはホームページ(<https://gestalt.co.jp>)の「お問い合わせボタン」からお願いします。
- ・お振込みの確認をもって、お申込み確定とさせていただきます。

[お振込み先:三井住友銀行つきみ野支店(店番191) 普通5234666 ゲシュタルト・インスティテュート]

