

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

- 悩みや不安が解消してスッキリする
- 迷いやとまどいがふっ切れる

- 人生が今より楽で楽しくなる
- 「私が私であって嬉しい」と思えるようになる

- 人間関係が今よりよくなる
- 他人の目が気にならなくなる

- もっと自信が持てるようになる
- 自己成長

・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： 5月26日(日)、6月15日(土)、8月3日(土)、9月28日(土)
- ・時間： 13:30~18:30
- ・参加費： 初回参加の方のみ ￥5,000
1回 ￥18,000、3回前納 ￥50,000 (6か月間有効)
[お振込み先：三井住友銀行つきみ野支店・普通・5234666]
- ・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)
- ・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。



ファシリテーター: 岡田法悦

- ☆ 公認心理師(国家資格)
- ☆ 日本ゲシュタルト療法学会前副理事長、現評議員・スーパーバイザー
- ☆ 日本産業カウンセラー協会新シニア講座「ゲシュタルト療法」主任講師
- ☆ 著書:「実践・受容的なゲシュタルトセラピー」(2004年、チーム医療)
- ☆ DVD:「ゲシュタルト療法の理論と夢のワーク」(2011年、チーム医療)

・日程: 5月26日(日)、6月15日(土)、8月3日(土)、9月28日(土)

・時間: 13:30~18:30

・参加費: 初回参加の方のみ ¥5,000

1回 ¥18,000、3回前納 ¥50,000 (6か月間有効)

[お振込み先: 三井住友銀行つきみ野支店・普通・5234666]

・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)

* お問合せ・お申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。

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。

ゲシュタルト・インスティテュート

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