

# 悩まず 楽に 楽しく生きる・・・

## ゲシュタルトワークショップ・ベーシック

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・・・

『今・ここ』を  
生きる力をひろげる

初めての人も  
気楽に参加しよう！

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

- ストレスや緊張を解放する
- 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

…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： 2021年 5/8(土)、6/5(土)、7/3(土)、8/7(土)、9/4(土)、11/6(土)、12/4(土)

・時間： 13:30～18:30

・参加費： 初回参加の方のみ ￥5,000

1回 ￥15,000、3回前納 ￥40,000 (6か月間有効)

【お振込み先： 三菱UFJ 銀行横浜駅前支店

普通 2754186 有限会社シーアンドスカイ

※一度納入された参加費等のご返金には原則として応じかねます。ご了承ください。

・会場： Zoom によるオンラインで開催します

・ファシリテーター： 岡田法悦 (国家資格・公認心理士)

ゲシュタルト・インスティテュート

<https://gestalt.co.jp>

[cocoro@gestalt.co.jp](mailto: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。



#### 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元副理事長
- ☆ 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: 2021年 5/8(土)、6/5(土)、7/3(土)、8/7(土)、9/4(土)、11/6(土)、12/4(土)

・時間: 13:30~18:30

・参加費: 初回参加の方のみ ¥5,000

1回 ¥15,000、3回前納 ¥40,000 (6か月間有効)

[お振込み先: 三菱UFJ 銀行横浜駅前支店

普通 2754186 有限会社シーアンドスカイ

※一度納入された参加費等の返金には原則として応じかねます。ご了承ください。

・会場: Zoom によるオンラインで開催します

・ファシリテーター: 岡田法悦 (国家資格・公認心理士)

ゲシュタルト・インスティテュート

<https://gestalt.co.jp>

[cocoro@gestalt.co.jp](mailto:cocoro@gestalt.co.jp)