

有限会社ヒューマン・ギルド主催 アドラー心理学ゼミナール

『ココロ・キングダムⅠ』から学ぶ 「心のしなやかさ」

～アドラー心理学と6つの秘宝が導く希望のストーリー～

2/15 (日) 11:00 ~ 13:00

会場参加・ZOOMオンライン

受講料 2,200円

講師：佐高 葵月代

※講師はオンラインで講義をします。

著書『ココロ・キングダムⅠ』に描かれた世界観と心理学のエッセンスをもとに「心のしなやかさ」を育てるための、アドラー心理学、マインドフルネス、レジリエンス、セルフ・コンパッションの視点をやさしく紐解きます。今回のゼミナールでは、この講座のために特別に制作した"6つの秘宝"を手がかりに、困難に揺れたときに自分を立て直す方法や、希望を取り戻すための小さなステップを体験的に学びます。

物語を読んでいない方でも楽しめる内容で ご自身の心の状態を確かめながら参加いただける時間です。



佐高 葵月代 Akiyo Sataka

メンタルヘルス研修講師。アドラー心理学研究会Plus代表。精神科クリニックにて15年以上、ヨガ、マインドフルネス、セルフ・コンパッション、レジリエンスの実践指導を行う。著書『ココロ・キングダムⅠ』では、物語と心理学を掛け合わせた独自の表現で、読者が自分自身の「心の灯」を見つめ直すきっかけをつくっている。

お申込み・お問い合わせ



有限会社ヒューマン・ギルド

03-3235-6741 | info@hgld.co.jp

<https://www.hgld.co.jp/lecture/view/1350>

オンライン参加の
お申込みはこちら

※アーカイブ配信も予定しています(2,200円)。