

平成23年

日本を元気にするSATセミナー

つくば地区開催案内

- 3/10 (木) グーンと元気になるSATセミナーNo.1 : ストレス立ち直り力が身につく
- 3/17 (木) グーンと元気になるSATセミナーNo.2 : 問題解決力が身につく
- 3/24 (木) グーンと元気になるSATセミナーNo.3 : やわらかい主張力が身につく



No1:すべてのセッションの基礎となる内容です。ストレス社会を迎えて今、私たちに求められるのはストレスのない生活ではなく、ストレスを糧にして強くなるストレスからの回復力(立ち直り力)を身につけること。宗像の提唱する気質コーチングで「あるがままの自分」に気づき、それを実現するSATイメージ・トレーニングで自己肯定感を高め、ストレスからの立ち直り力を身につけよう！

No2:気になることが多すぎて、問題解決せずに困っている方に最適です。問題解決力が低下している方は、自分の意思ではコントロールできない潜在意思に気づくことが必要です。SAT〔構造化された問いかけで、右脳のひらめきを高め、「気づき」を上手に引き出す技法〕を学び、それを退行瞑想のもとで用いることで潜在意思に気づけ、人生を前向きにコントロールできる方法を手にすることができます。

No3:コミュニケーションが上手でなく、困っている方に最適です。一方的な主張でなく相手の気持ちを理解し確認する傾聴力を高め、かつ“私表現”できるやわらかな主張力や交渉力を高めると、悩みは解決します。

- 筑波大学 総合研究棟D棟117号室にて行ないます。(アクセス：<http://www.hcs.tsukuba.ac.jp/access.html>)
- 各回5時間(10時~16時、途中休憩1時間)のセミナーです。
- 受講料は、各回1万円です。連続受講の方は2回目8千円、3回目7千円になります。
- 保育サービス有(定員10名)。お一人につき1千円いただきます。2週間前迄にご予約ください。

講師の宗像恒次が、常陽リビングに掲載されました(2010年5月22日)：「好きなように、生きたいように生きましょう」

【お問い合わせ・お申込み】 筑波大学発ベンチャー 株式会社SDS、筑波大学 宗像恒次研究室
munakata@hcs.tsukuba.ac.jp 029-853-3971 (月水金)