

～メンタルウェルネストレーニングを活用して“心”を育てる～



「交流分析WEBセッション」

エゴグラムを活用して、 コミュニケーションを深める！

MWT 講座で使用する「エゴグラム」を活用してお相手やご自分の理解を深めませんか？

エゴグラムは、アメリカの精神科医エリック・バーンが考え出した交流分析をもとに人の行動を5つの自我状態に分類した心理検査で、エリック・バーンのお弟子さんであるジョン・デュセイが、この5つの自我状態が放出する心的エネルギーの高さをグラフにしたものです。このセッションはMWTで行うエゴグラムをより深く理解して、指導や育成に役立てていただくためのオンライン講座です。指導者が相手の存在を認める「ストローク」を学ぶことで、自分にも相手にもココロの栄養を与えられるだけでなく、あなたの指導力にプラスアルファの価値をつけられるようになります。講師は交流分析トレーナーとしても活躍している MWT 協会九州支局長、MWT 上席指導講師の平真理子先生です。15名限定ですので、ぜひお早めにお申込下さい！



～ココロの栄養の与え方・受け取り方をマスターしよう～

■交流分析(TA)

交流分析の目的は“自分自身が持っている能力や可能性に気づき、その実現を妨げている様々な要因を取り除き、本来の能力を発揮して生きること”にあります。自分を知り、自分を変化させる。その先に他者への理解があります。「どうして私はいつもこんな行動をしてしまうのかしら？」「どうしてあの人はこんな行動をするのだろうか？」

交流分析を理解することで、これらの要因が分かり、ストレスのない良好な人間関係を築けるようになります。

【こんな方、ぜひご参加ください！】

- ☆コロナ禍でコミュニケーションが希薄になっていると感じる方
- ☆対人関係のストレスがある方
- ☆自己肯定感が下がっている方

【このセミナーで学べること】

- 自分やお相手の行動パターンが理解できる
- 上手にコミュニケーションのパターンを知ることができる
- 自分を満たし、自分も相手も認められるようになる
- 自分と相手のモチベーションを上げることが出来る

■開催内容概略

開催形式：インターネット（Zoom）へのアクセスのみで参加可

日時：2021年12月18日（日）10:00～13:00

定員：15名

講師：平真理子（交流分析トレーナー・MWT 上席指導講師）

参加費（税込）：4,000円（一般）

3,000円（アカデミック・MWT協会会員）

2,000円（MWT法人正会員）

■参加方法

- ・まずは MWT 協会ホームページよりお申し込みください。
- ・お申込者には開催前に「エゴグラム」をご実施の上、ご参加下さい。その後、MWT 協会ポータルサイトに「参加用アドレス・ID・PASS」をお知らせします。
- ・参加者の方は開催当日の開始時間 30 分前から入室が可能です。
- ・スマホやタブレットなどでご参加の場合事前に Zoom アプリのインストールをお願いします。アプリストアで「Zoom」と検索してください。PC をご使用の方は事前に Zoom アカウントを作成した上でサインインしておくとスムーズです。

■お問い合わせ・お申込みは・・・

TEL 0120-441-664（10:00～17:00）※日・月・祝は公休

MAIL info@mentalwellness.jp

一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会まで

