

アロマコロジー & アンカリング入門



NPO法人 ほっとハート 心の健康づくり推進会

開催日時 2010年10月16日(土) 13:00~16:00

〔16:00からお茶会&体験カウンセリングを行います(17:00終了)〕

ストレスを感じたり、気分がふさぎ込んだりした時、ふと何かのきっかけで楽しかった事を思い出して気分が楽になることはありませんか？苦手な香りのはずだったのに、いつの間にか平気になっていたことはありませんか？

香りがからだや心に影響を与えるということは古くから儀式に使われたり、からだの調子を整えるために使われたりとよく知られてきました。現代ではその仕組みは医療や化学の分野で解明されてきています。

香りの持つ力とNLPのアンカリングの手法を使って、気分を良い方向へ自分で導く方法を学びます。

◆例えばこんなとき◆



テストや面接の前…
プレゼンや難しい会議に出席するとき…
がっかりするようなことがあったとき…



緊張や不安を軽減するのにきっと香りの力が役立ちます！

※数種類の香りを実際に試します。匂いに過敏な方、妊娠中の方はご遠慮ください。

- 開催場所 アカデミー茗台 7階学習室B(東京都文京区春日2丁目9番5号)
- 交通案内 東京メトロ丸の内線 茗荷谷駅下車、春日通りを後楽園方面へ茗台中学校すぐそば(徒歩約10分)
- 参加費 ほっとハート会員1,000円 会員以外の方1,500円(材料費込み・当日会場でお支払いください)
- 申込方法 info@npo-hh.org 宛てにメールでお申込みください(担当:阿部)。
その際、メールの件名を「10月ラボ申込み」とし、メール本文には、「①お名前」、「②連絡先メールアドレス」、「③申込みのきっかけ/紹介者」、「④体験カウンセリング 希望する/希望しない」の4点を明記ください。
- 定員 12名(先着順)
- 申込締切り 10月10日24:00(定員になり次第締め切らせていただきます)

●ファシリテーター紹介●

永野 美奈子 (アロマセラピーアドバイザー、産業カウンセラー、THP心理相談員)

日本企業、外資企業にてシステムエンジニアとして長年勤務し、ストレスが多いIT現場にあっては気さくに後輩たちの話を聴く姉御的存在。傍ら老舗香水情報サイトを手がけ、アロマ効果を利用した香水の商品開発や雑誌記事の執筆、TV出演などもしている香水業界では知られた存在。米国フレグランス協会フレグランスセールススペシャリストでもある。

◆ ほっとハートの公開講座とは？ ◆

ほっとハートと関わりの深い先生方による、アットホームな講座を企画提供しています。他ではなかなか受ける事のできない凝縮された内容を、気軽に受講できるという点とともに、講師の方と、親しくお話できる機会が多い点も、大きな魅力の一つです。「あの先生の、こんな講義を聞いてみたい・・・」、「こんな先生紹介できるけれど・・・」という、企画持ち込みも大歓迎です。学びたい気持ちを一緒に形にしていく講座です。

◆ ほっとハートのピアカウンセリングとは？ ◆

「ピアカウンセリング」は同じ背景、職業などをもつ者同士が、対等な立場で話を聴き合うカウンセリングです。ほっとハートでは、共に活動するカウンセラー同士が支え合って成長していくための、ピアカウンセリングの時間を設けたいと考えています。これはロールプレイとは異なるものです。ロールプレイでは、あくまで傾聴訓練のために、一方はカウンセラー役として、他方はクライアント役とし、訓練にあった内容を設定して話をします。ピアカウンセリングでは、役割ではなく、あくまでリアルな問題について、カウンセラー同士で話をする、また話を聴くという時間を持つというものです。

◆ 「ほっとハート・ラボ」とは？ ◆

「今まで温めていたアイデアを発表したい」、「講師としての経験を積み実力を身に付けたい」、そんな方々に向けた「ほっとハート」が提案する新しい勉強会のスタイルです。ご自身で作成したプログラムで実際に講義を開催します。受講者の方全員からフィードバックを受け、講義プログラムや、講師スキルについて客観的な振り返りが出来ます。2時間程度での理論講義や独自のワークなど、カウンセリングに関する事なら形式、内容は自由です。「自分たちで活動の場を作っていきたい」という講師希望者募集中です！！

※お申し込みいただいても、必ずご希望に添えるとは限りませんのでご了承ください。

※参加資格・条件など詳しくは info@npo-hh.org までお問い合わせ下さい。

◆ 今後の予定 ◆

2010年

11月 『産業カウンセラー試験対策講座』

12月 『交流会』

2011年

1月 『ほっとハート・ラボ』

2月 『ほっとハート・ラボ』 or 『公開講座』

3月 『ほっとハート・ラボ』 or 『公開講座』

◆ 会員募集中 ◆

ほっとハートでは、私達と一緒に活動していただける会員・応援して下さる賛助会員を募集しています。

詳しくは、ほっとハートのホームページ
(<http://npo-hh.org/>)をご覧ください。

NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

ホームページ：<http://npo-hh.org/>

メールアドレス：info@npo-hh.org

QRコードを使って
メールを送れます

