

内面育成塾

最新の心理学を融合した、
「自己変容」を生むプログラム

内面育成塾 とは

- どのように「自分に気づくのか」を知る＝自分の見方を知る
 - 過去や他人に引きずられない育て方＝土台の形成
 - 自分にあった生き方（特性や強み）を中心に育てる＝自分軸の形成
- これらのステップを20人以上の心理学者の知識を融合し、単なる「気づき」ではなく、確実な「変容」を生み出すプログラムです。

1回目 素ココロ編 無意識って何？過去って何？

自分の感情や考え方の素地は、単なる過去の自動反応。性格の問題ではなく、過去の記憶による「クセ」である。無意識の強力さを知り、2回目、3回目の学びへの重要性を知的にしっかり理解する。

(こんな理論が背景)
フロイト(無意識)・ユング(シンクロニシティ)・認知心理学・認知バイアス・河村茂雄(ライフライン)アドラー(誕生順位)

2回目 感情編 感情をマネジメントする

ネガティブな感情は過去と結びついているから起こるため「今」作られた感情ではないことを理解する。「予期不安」によって恐れが出たときの対処も学ぶ。ネガティブ感情に抗うことなく沈めることを学ぶ。

(こんな理論が背景)
大脳整理学から見る感情・ネガティブ感情の理解。ポジティブ感情と拡張-形成理論・マインドフルネス・認知療法

3回目 優しさ編 心に内面フィルターを作る

2回目までに変化の素地が作られ、ここから本格的に深層意識を変えていきます。内面フィルターを作り、心の中を自分で作っていくことを学ぶ。ハーバード大学で一番人気「肯定心理学」の要素を盛り込んだ内容。

(こんな理論が背景)
ポジティブ心理学・説明スタイル・楽観思考と悲観思考

4回目 愛・ファイナル編

最終回は愛について。愛の根源にある親との関係を整理し、恋愛心理、結婚心理など、人の本能的な愛の欲求を知ります。あたたかな環境を作りつづけるための極意を学ぶことがゴールです。

(こんな理論が背景)
両親への感情変容ワーク・自己愛の解釈・脳からみた愛・安全基地の最新の機能促進

プログラム 内容

日曜開催

火曜開催

9:30~12:30

日程はご予約の際、御相談させていただきます。



ご希望の方とはその後1時間程度、お茶を飲みながらのフォローアップタイムを設けます。講座開講中はライングループで講師に自由に質問可能。自己変容を確実にバックアップします。

会場 東銀座徒歩3分 もしくは 目白7分
詳細はお申し込みの方にお伝えします

受講料 4回講座 60,000円 テキスト代 8,000円
(クレジットカード払いは受付しておりません。事前振り込みをお願いします。)

お申し込み お問合せは

申し込みは、suisalon 三軒茶屋まで。



TEL 050-3188-9201

三本木 梯子
内面育成塾認定講師

こちらからも
お申込みいただけます
suisalon.wixsite.com/suisalon

