

<TAベーシックコース> Transactional Analysis

職場でも、家庭でも実践できるやさしい心理学

セミナーの目的

このセミナーでは精神分析TA（交流分析）の学習を通して、今までの自分を知り、自分らしい生き方とはどのような生き方なのか、気づき、学び、実践することを目的としています。人は、主体的に気づくことで大きく変革（成長）するといわれています。暖かな雰囲気の中で、一人一人がもっている力を活かし、自分らしくいきいきと生きるきっかけをつかみ成長をはかります。一度の人生をどう生きればいいのか正解は一つではありませんが、参加者同士が相互にサポートしながら、明るく楽しい時間を多くもちたいと考えて企画しました。

対象者

- 企業の人事担当者や教育研修担当者、マネジメントやリーダーシップの発揮を求められている人
- 部下（後輩）のいる人。人と関わる仕事に携わっている人
- 自分という人間を客観的に見てみたい人
- コーチングスキルの真髄を見極めたい人
- より深い対人関係やコミュニケーションのスキルを磨きたい人
- 自分以外の人、例えば『子ども、親、家族の誰かのこと』や『友達、知り合いのこと』あるいは『職場の人間関係』などで心配したり悩んでいる人
- カウンセリング、心理療法に興味のある人

概要

セミナー名	受講期間	受講定員	受講料 (消費税込)
1. TAベーシック	通い3日間	15名	48,000円
2. TAアドバンス	通い2日間	12名	42,000円
3. NLP・IDコンパス	通い0.5日	15名	18,000円

*受講料にはセミナーテキストが含まれます。

■ 平成29年 日程

		1	2	3
1.TAベーシック (隔週金曜日9:30~18:00)	STEP1	7月7日(金)	9月1日(金)	10月13日(金)
	STEP2	7月21日(金)	9月15日(金)	10月27日(金)
	STEP3	8月4日(金)	9月29日(金)	11月10日(金)

2.TAアドバンス 第1回 平成30年 2月 予定

3.NLP・IDコンパス 第1回 平成30年 3月 予定

■ 会場 西池袋「自由学園明日館」 <http://www.jiyu.jp/>
〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-31-3

■ 担当講師 島田郁子 (ヒューマンリソース育成サポート主宰)

平成元年、(株)社会産業教育研究所、米国でTAを学び日本の産業界に導入、人材育成を通して社会と産業の発展に貢献することを目指した社会産業教育研究所 故岡野嘉宏氏のもとで指導を受ける。同社取締役、講師として企業、自治体等の研修に携わるとともに、同社主催の公開セミナーにて実績を積む。現在、人材育成コンサルタントとして活動している。体験を踏まえた、わかりやすい話に定評がある。

<TAベーシックコース> Transactional Analysis

職場でも、家庭でも実践できるやさしい心理学

平成29年度TAベーシックコースプログラム概要

STEP1

< 通い >

自我状態分析

1. TAベーシックコース3日間のガイダンス
2. 自分を知り、人を知る
-性格分析とPAC、エゴグラムを描く
3. なりたい自分、ありたい自分をイメージする
4. 自己変革（成長）のための行動計画
※やってみる+モチベーション・ファクターの研究

- ・3日間の内容、セミナーの進め方の案内
- ・TAについてのガイダンス
性格の領域（思考、行動、感情、取り組み姿勢、態度）は生き方の現れ
性格分析→自分がなりたい、こうありたい自分をイメージする
- ・そのために何をするかを具体化する
- ・次回テーマの説明

STEP2

< 通い >

ストローク

～ 実践報告 ～

1. 心の栄養剤<ストローク>
2. ストロークの例
3. ストローク飢餓と問題行動
4. ストロークの実践
※やってみる plus 作文

- ・やってみたことで気づいたこと
- ・人は何のために生きるか、の答えとして、TAではストロークをもらうため
と言っている。ストロークが人の生き方や対人関係にどのように関わり活性化につながるか理論と体験から学ぶ。ストロークがなければどうなるか、
ストロークを日常に取り入れる。
- ・次のテーマの説明

STEP3

< 通い >

ミニスクリプト (小脚本)

～ 実践報告 ～

1. 人生脚本とミニスクリプト（小脚本）
-勝者と敗者の生き方
2. 思考と行動パターンを知り、柔軟性を高める
-ドライバーとストッパー・12の禁止令
3. より本来的にいきいきと生きる
※作文「弔辞」の紹介
4. これからの私

- ・やってみて気づいたこと
- ・ミニスクリプト（小脚本）は、多くの場合、正しい生き方として、親や環境から
子どもにメッセージされる。子どもはメッセージを受け取り、さらに強化し生き
方のこだわりとなる。こだわりが強すぎるとしばしば柔軟性が失われストレスと
なりやすい。強力なストロークであるアラウワー（許可）を与えることで、思考
と行動の柔軟性を高める。これからの自分をより具体的にイメージし、自律的に
生きる

プログラム内容は、参加者のニーズやセミナーの進捗状況によって変わることがあります。

TAアドバンス・NLP・IDコンパスの詳細をお知りになりたい方はHPよりお問い合わせ願います。