

グループワーク「こころのセルフケア」

「こころのセルフケア」は、自ら自分を癒し、自分のこころに向き合うことから始まります。

ファシリテーターは、参加者メンバーが、それぞれ自分の気持ちに気づき、自分らしく生きるための道しるべを見つけられるように、グループワークを進行します。

ここでは、参加者が自らこころをひらき、互いにわかちあいます。自助、互助が展開するのです。参加者は、許容された雰囲気の中で自己開示します。そのときこそ自己肯定できるのです。また他者に傾聴されたときこそ真に喜びを感じます。

グループワークに参加するひと

- 自ら何かを学ぼうとするひと…
- 自分を大切にしたいひと…
- 自分のこころを癒したいひと…
- こころを開放しストレスを軽減したいひと…
- 他者とわかちあいたいひと…
- 不安をポジティブに変容したいひと…
- 夢と希望に向けリセットしたいひとに…

キーワード

自己成長、セルフケア、セルフコントロール
自己実現、マイビジョン、自己問題解決
リセット、新しい「私」発見、新しい「希望」
癒し、ヒーリング、With-ness、Aware-ness

お申し込み方法

- HPから
http://npowakabakai.com にアクセスし、メニューの「お問い合わせ」から申し込みできます。
- Emailか葉書で事務局へ
 - ①参加したいタイトル
 - ②〒住所 ③氏名 ④電話番号を書いて送ってください。案内を返信します。

事務局

NPO法人ぴあサポートわかば会

〒448-0804 愛知県刈谷市半城土町荒井畑95-706
Email:wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

ファシリテーター:寺田佐代子プロフィール

南山短期大学人間関係科卒業。2006年オーストラリアにあるゴウラー財団のプログラムに参加。日本でwell beingのためのプログラムを実施するリーダーとしてゴウラー財団から承認を受けました。

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

2011年度

Well being program

こころのセルフケアワーク

私が…

私らしく…

生きるために…

主催：NPO法人ぴあサポートわかば会
http://www.npowakabakai.com

後援：愛知県
(財)愛知県健康づくり振興事業団