

# 私、活き活き

自分の知らない自分を知りたい

行動を起こすために、決断を  
したい

人づきあいをよくしたい

自信を持ちたい

他人と支え合う体験をしたい

もっと言いたいことが言える  
ようになりたい

自分が本当にやりたい事を  
みつげたい

参加された方が得るものはそれぞれ違います。  
エクササイズを通して、考えではなく身体を使ってそして感じる、  
気持ちをあらわしてみる。  
参加された方は自分を再発見。新しく進む道を決め、  
チャレンジする勇気をもって帰られます。



## NEWライフアドベンチャーセミナー

### TAの体験型ワークショップ

2013 5/11 (土) 10:00 ~ 12 (日) 16:00 (1泊2日)

会場: ヒルズサンピア山形

参加料: 3万5千円 2万9千円

セミナー料、当日教材費用、宿泊食事代を含みます。(消費税込み)

定員: 14人

#### 参加者の感想

- ◆人のあたたかみを感じました。体を使ったり、人と触れ合うエクササイズの中で、言葉がなくてもつながれる喜びや安心感を感じられました。
- ◆今まで手探りで生きてきて、息苦しかったり、笑えない日々もありました。今回、そんな自分でもいいんだって思えてずいぶん気持ちが楽になりました。
- ◆職場に帰って、自分の思いを口に出しました。自分が言うのと相手も言うてくれるので嬉しいです。たまっていたものを出すの

で、体が軽くなったような気がします。

- ◆自分のいいところをいっぱい書いてくれた1枚のシートは私の宝物。「あなたは大丈夫だよ」「あなたは今のままでいいのよ」と言われ自信が出て来ました。
- ◆職場で上の人に何か言われても言い返さなかった自分。今回、エクササイズで自己主張がはっきりでき自信がついた。他の人にも紹介したい。
- ◆新しいことや苦手な人と接するのが苦手だった自分。エクササイズで乗り越える

体験をし「やれるぞ」と言う手ごたえをおなかの底から感じました。

- ◆セミナー参加後は私の場合は大変化。関係の悪かった息子に心を開いて「これからはあなたの一番の味方になる」と宣言。不思議なことに、今までのわだかまりが溶けて大の仲よし親子になりました。
- ◆「5年後のなりたい自分像」ができスッカリ。キャリアを見直す“心ドック”ですね。定期的にまた来ます。
- ◆心にブレーキをかけなくなりました。

#### 本セミナーのねらい

1. 非日常の体験の中で、自分を知り、リフレッシュする
2. 他人とのより良い関係づくりを体験する
3. 新たな生き方、目標を探り、新しい生き方の試みを行う

## スケジュール

使う手法：TAエクササイズ、TA/ゲシュタルト、サイコドラマ、NLP、呼吸法、アサーション、ピア・カウンセリング等  
毎回毎回、参加される方が持っている課題・要望にそってプログラムを変えていきます。

	午 前	午 後	夜
初 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体からの気づき</li> <li>・楽しさを味わう</li> <li>・人と息を合わせる</li> <li>・自分の棚卸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生で得たいもの</li> <li>・自分を探る</li> </ul>
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の頃の楽しい自分</li> <li>・呼吸と自分</li> <li>・嫌な感情を捨てる</li> <li>・人と新たに出会う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夢を描く</li> <li>・新たな生き方を探る</li> <li>・冒険と挑戦</li> <li>・新たな自分へ旅立つ</li> </ul>	

## 講師プロフィール



藤原 勝

ビジョンカムツール株式会社 代表取締役

三重県出身。富士フィルム株式会社にて、人材開発、国内営業・マーケティングを経験。この間、社会産業教育研究所所長 故岡野嘉宏氏に師事、交流分析、再決断療法を体得。米国エサレン研究所・ヴァン・ジョインズのサウスイースト研究所、南山大学でグループワーク、コーチングラボウエストでプロコーチスキルを学ぶ。2005年独立、多くの組織で組織変革、能力開発を展開。日本ゲシュタルト療法学会理事。



高際 照幸

BPSたかぎわ代表

会社経営のかたわら、ボディサイコセラピー（身体心理療法）フェルデングライズ、NLP、TA、分子栄養学などを学ぶ。現在、多くの講座（ボディサイコセラピー、NLP、カウンセリング、コーチング、TA）や分子栄養学による健康相談、ワークショップ（ボディワーク、わくわくセミナー）を幅広く展開。

● サポートスタッフ 岡野 亜希子 社会産業教育研究所 代表

## お申込み方法

下記申込書に必要事項をご記入の上、E mail、FAX、郵送にてお申込み願います。申込書を受領次第「参加確認書、参加のしおり」をお送りします。

◎お申込先 ビジョンカムツール株式会社 E mail : fujiwara@vision-ct.co.jp

住所：〒243-0039 神奈川県厚木市温水西1-15-6 携帯：080-6602-3193

◎振込先 お申込みと同時に下記銀行にお振込み願います。

三井住友銀行 厚木支店（595）（普）8431574

\*参加費のお振込み、入金の確認をもちましてお申込受付とさせていただきます。

## Newライフアドベンチャーセミナーとは

自然に恵まれた環境の中で、身体を使ったエクササイズや様々な人々との交流を深めます。自由で暖かい雰囲気の中で自分を見つめ、自分に気づき、自然と新たな自分へ変わっていく楽しいワークショップです。元々はアメリカの M ジェームズが「気づきのセミナー（生き方を考える）」として開始、日本では故岡野嘉宏先生（社会産業教育研究所所長）がライフアドベンチャーセミナーとして発展・展開されました。

## New ライフアドベンチャーセミナー in 山形 参加申込書

FAX:046 211 6271

フリガナ		性別 (男・女)	緊急連絡先(携帯電話など)
氏 名		西 暦 年 生 ま れ	
案内送付先	〒		
メールアドレス	<input type="checkbox"/> 勤務先	@	
	<input type="checkbox"/> 自 宅	@	
企業(団体)名	部署名		
派遣責任担当者氏名	(TEL)		

※ご記入いただきました個人情報は、本セミナーのご案内ならびに弊社からのご案内をお送りする場合にのみ、使用いたします。