

自分の心の声、ちゃんと聴けていますか？

自己分析セミナー



プロのカウンセラーが
自己分析の方法を教えます！

心から笑えていますか？楽しんでいますか？
何となく毎日を過ごしていませんか？
年齢が…性別が…環境が…様々な理由から
自分にブレーキをかけていませんか？
あなたが望む未来を実現するために…

様々な角度から自己分析できるスキルを学び、
人生を楽しむための意識改革をはじめましょう！

(2024年1~6月 予定表)

開催日	時間	テーマ
1月20日(土)	10~12:00	遺伝的な自分とは(心理テストによる性格診断)
2月10日(土)	10~12:00	現在の自分とは(心理テストによる自己イメージ)
3月9日(土)	10~12:00	心の声を聴く(隠れた感情のを見つけ方・実践ワーク)
4月13日(土)	10~12:00	対人関係を通して自己分析(自分の癖を見つける・実践ワーク)
5月18日(土)	10~12:00	自分史を分析(価値観と行動パターンを見つける・実践ワーク)
6月15日(土)	10~12:00	自分との向きあい方(自己分析シートを使って気づきを得る・実践ワーク)

体験しながら学べる
実践ワークも
取り入れました！

参加費 1,000 円 (1人1回毎に参加費が必要となります。その他の販売は一切ありません)

申込 ①参加希望日をお知らせください ②お名前 ③ご住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス
継続/単発参加どちらでもOK・誰でもご参加可能です

会場 〒399-8303 長野県安曇野市穂高 6765 番地 2 穂高交流学習センター「みらい」
(会場が変更になる場合があります。お申し込みの際にご確認ください。)

主催者 メンタルカウンセリング・ブレイン/カウンセラー 田中 琴美
〒399-8304 安曇野市穂高柏原 4370-4

個別のカウンセリングも可能です。詳細はHPをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。



お申込み・お問い合わせはお電話またはメールにて！ (Mail) koto@brain-tanaka.com

☎ **070-2643-2516**

(HP) <https://brain-tanaka.com>

参加者様の声

- ✓ 腑に落ちてスッキリした。気持ちも充実した。大阪府・T
- ✓ 気持ちが軽くなった。DNAで気質が決まっていると知ってビックリ！長野県・N
- ✓ 今まで気が付いていなかったことが解り、気持ちが楽になった。長野県・T
- ✓ 話の内容をまとめられず、だらだらと説明するのに理解してもらえるのが有難いです。大阪府・K
- ✓ 自分が変わるということ、今までしてこなかったよな～。長野県・Y
- ✓ 不安に対して、どう向き合えばいいのを知れて良かった。長野県・K
- ✓ 自分では全く気付いていない行動や癖が、何処から来ていたのかよく解った。これからやっていきたいことも具体的に見えてきました。長野県・T

【これまでに実施した内容】

- ・気質の違いによる多様性を知る
- ・怒りをコントロールする方法
- ・モヤモヤ抑うつ解消法
- ・隠れた自分を知る
- ・隠れた自分を発掘する
- ・本来の自分の姿とは
- ・人間関係の悩み
- ・不登校・子育ての悩み
- ・大人の発達障害
- ・子どもの発達障害
- ・生き方の悩み etc

はじめまして

メンタルカウンセリング・ブレイン

カウンセラーの田中琴美です。

あなたはどんなことでお悩みですか？

思い描く**未来を実現させるためには何が必要**ですか？

自分を客観的に分析すると、捉え方や考え方の癖が解り

何が問題なのかが見えてきます。そうすると

何をすべきなのか**方向性が明確に見えてきます**。

自己分析するちからを身につけるお手伝いをいたします。



(保有・認定資格)

【特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会】

上級公認ヘルスカウンセラー／公認グループカウンセラー

【筑波大学発ベンチャー株式会社 SDS】

S A T 気質アドバイザー

【4 団体連合】

- ・筑波大学発ベンチャー SDS / S A T 情動認知行動療法研究所
- ・N P O 法人生涯発達研究所
- ・N P O 法人ヘルスカウンセリング学会
- ・日本学術会議協力学術研究団体 / 日本精神保健社会学会 認定発達しょうがいアドバイザー

「学会公認ヘルスカウンセラー」は、厚生労働省 HP 「心の耳」にメンタルヘルス対策・過重労働対策

・自殺予防対策に関連する資格等 として紹介されている資格です

