

会員研修講座(Web 開催)

自律訓練法を活用した”身心”の コンディショニングの調整法を学ぶ

筑波大学 体育系 教授

講師 坂入 洋右(さかいり ようすけ)氏



心と身体をコントロールするという事は、思うほど簡単なことではない。

自律訓練法をはじめとする各種リラクゼーションの方法や、自分の状態をモニタリングする「こころのダイアグラム」というツールについて、事例を交えながら紹介して頂く。心身を良好なコンディショニングにして実力を発揮したい本人だけでなく、その人をサポートする人たち(教師、指導者、保護者)にも是非学んで頂きたい内容である。

皆様のご参加、お待ちしております。

日 時 : 2024年 7月 15日(祝月) 9:30~16:30

会 場 : ZOOM(オンライン)研修

ご自宅のPCからオンライン(Zoom)にて参加

定 員 : 最小開催人数(20名)

受 講 料 : 会 員 8,000 円

非会員 12,000 円

<お申込み方法>

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会中部支部 静岡事務所

研修申込み専用ダイヤル : 054-254-5151

または、日本産業カウンセラー協会 中部支部ホームページ

(<http://www.counselor-chubu.jp/lecture/>)

