

Focusing フォーカシング

フォーカシングとは？

シカゴ大学教授だったユージン・ジェンドリン(Eudene Gendlin 1926-2017年)の心理療法や研究によって生み出されました。

フォーカシング(Focusing)は、何らかの出来事や事柄について、心や身体で感じられた「実感」に触れ、そこから意味を見いだしていく方法です。

心理、教育、保育、医療、福祉、芸術分野などで広く活用されており、他者と関わり、自分自身の在り方を見つめながら、生活の中で活かしていくことができます。

さまざまなワークやセッションを通して、フォーカシングについて体験的に学びます。自分自身との対話を通して、自分や他者理解、支援者としての態度、リスニングのスキルアップを目指していくこともできます。

【 講師 】 フォーカシング・プロフェッショナル フォーカシングトレーナー
小池 順子 (公認心理師 臨床心理士)

【 日時 】 2025年 3月 4日(火) 10:00~12:00
3月11日(火) 10:00~15:30
3月25日(火) 10:00~15:30
4月 1日(火) 10:00~15:30

【 参加費 】 13,000円

【 定員 】 10名程度

【 場所 】 ひこばえ事務所(前橋市三俣町1-4-1)、他。

【 申込み 】 認定 NPO 法人ひこばえ Tel 027-215-5606

女性と子どものいのちを守るぐんま支援センター

認定 NPO 法人ひこばえ

