



“パートナーシップの問題”から 自己理解を深めてよりよい関係性を築く

～自分の内側を整え、自分や他者との関係性を改善する～

《日時》 2013年10月19日（土）

13:00～17:00（多少延長の可能性有）

《場所》 四谷会議室（詳細はお申込み時に案内）

《費用》 8000円（ワンドリンク付）

《定員》 最大4名 《持ち物》 筆記具

NLP（神経言語プログラミング）とは

私たちは世界を、神経（五官）を通じ感じています。そしてそのデータは、私たちの中にプログラミングされているのです。NLPでは、すでに持っている自分自身の無意識のプログラミングを知ることで、望ましい状態を自ら創り出すことを支援します。自己理解を深め、選択肢が広がり自由と変容をもたらすツールです。

《概要》 自分のことをより深く知ること、自分を認めたり、受け入れることができるようになります。そして、自分の中の豊かさに気づき、今よりもっと自分のことが好きになるワークショップです。自分を受け容れると、自分の感情にも素直になれるので、自分らしくいることの心地よさも感じられるようになります。更に、グループでシェアすることにより、一緒に参加した人からも多くの気づきを受け取ることができるでしょう。よりよい生き方を選択できるようになるために、“自己を探求すること”は大きな助けとなります。

《目的/効果》

- 自分と自分自身の関係性を見直すことで、手に入れたい結果をつくり出しやすくします。
- パートナー／家族／友人／職場の同僚や上司 といった身近な人との関係性を改善できます。
- 見知らぬ人と関わる場面でも、本来の自分で居る大切さと、心の安定を引き出します。
- 自分に対する信頼と自信が生まれ、自分らしさが発揮できるように導きます。
- 本当の意味で“自分を大事にすること”の実践を促します。

『人間関係が上手くいかない』『恋愛（結婚）相手との関係で悩みがある』

『職場の雰囲気や心当たりが心地良く感じられない』『親との関係性で避けたいことがある』

『知らない人としゃべると緊張する』『周りの影響を受けやすく自分らしくいられない』

こんな悩みを抱えている方に、NLP（神経言語プログラミング）により解決を促します。意識的に問題を捉え、

自分のプログラムを明らかにすることで、もっと柔軟に生き生きと生きられるようになります。

自分の中に新しい視点が生まれると、伸び伸び自由な解放感を得ることができるでしょう。

～自分らしく生きたいあなたに～

Life and Career Navigator 猪俣 幸子

クライアントの自己理解を深め、望む人生を手に入れるためのサポートを行い、人生を意識的に主体的に生きることを選択できるようガイドします。また、クライアントが自身の可能性を信じ、変容・目標達成・自己実現への一歩が踏み出せるような関わりを大切にしています。

<http://deepbreathing.jp>

《申込み・問合せ》 info@deepbreathing.jp or 080-3476-7485 (SMSメール) 担当：猪俣まで

●お名前・生年月日・携帯連絡先をメールでご連絡ください。

※ワークでは、ご自身の実際の問題を取り扱いますが、お話になりたくないことはシェアされなくても特に問題ありません。

※お席に限りがありますので、ご興味をお持ちの場合はお気軽にお問合せいただき、お早めにお申込みください。