

自分の強み・弱味をもっと知りたい
人付き合いをよくしたい
行動を起こす為に、決断をしたい
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見つけたい



TA/ゲシュタルトワークショップ

New ライフ
アドベンチャー
セミナー

第21回
1泊2日

5/19(土)・20(日)

第22回
1泊2日

6/23(土)・24(日)

第23回
2泊3日

11/23(金・祝)~25(日)

参加された方は、身体を使ったエクササイズを通して自分の身体や心のパターンに気づきます。そして自分自身の生き方を再発見。進む道を決め、チャレンジする勇気を持って帰ります。個人での参加はもちろん、企業からもご参加いただいています。

人って変われるんです！ になりたい自分になっていきます！

参加者の感想

◆非日常の空間(場所、エクササイズ、仲間)に浸っていくうちにリラックス。あれだけ自分を開放したのは何年振りだろう。おかげで数十年ぶりにたまっていたものを出せてスッキリです。

◆職場に帰って、自分の思いを口に出しました。相手も言ってくれて関係が良くなりました。他者の目を気にして心配しすぎていた自分に気づきました。

◆今まで手探りで生きてきて息苦しく笑えない日もありました。そんな自分でもいいんだと思えてずいぶん気持ちが楽になりました。

◆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。

◆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」とい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、関係が悪かった息子に心を開き「これからあなたの一番の味方になる」と宣言。不思議な事にわだかまりが解け、大の仲良し親子になりました。

◆「5年後のやりたい自分像」ができスッキリ。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。

【第21回】

5月19日(土)10:30
20日(日)~17:00(1泊2日)
参加料/※3万2千円(税込)
会場/七沢荘(神奈川県厚木市の温泉)
定員/12名

【第22回】

6月23日(土)10:30
24日(日)~17:00(1泊2日)
参加料/※3万2千円(税込)
会場/定山溪温泉(北海道)
定員/12名

【第23回】

11月23日(金・祝)13:30
25日(日)~16:00(2泊3日)
参加料/※4万9千円(税込)
会場/七沢荘(神奈川県厚木市の温泉)
定員/16名

※セミナー料、当日教材費用、宿泊食事を含まず。

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