



□「SEP コミュニケーション心理学交流分析インストラクター」資格が取得できる講座

交流分析に加え SEP (self expressing power 自己表現) の知識を

習得していることを証明するライセンスです。

交流分析は、自分自身や他者の心の働きの理解をはじめとし、人間関係のあり方、あるいは人生への基本的な姿勢や、心の中に存在する行動の動機など、自分や人生に関することについて幅広く学習することができます。

職場や家庭などでのコミュニケーション向上や人間関係改善のために広く取り入れられている「交流分析」は、簡潔で、難しい用語を用いず、理解しやすくできているので、親しみやすくわかりやすい心理学講座となっております。

SEP 交流分析のねらいは、「自分自身が本来持っている能力に気づき、その能力の発揮を妨げているいろいろな要因を取り除き、本来の自分の能力の可能性を実現して生きること」(自律性)にあります。

そのために「自己理解と気づき」「自発性」「親密さ」という3つの能力を高めることをねらいとしています。

「自分を知る手掛かりとして」、まずは“自分自身を知る”ということが大切です。学ぶことにより、今まで気づけなかった自己分析ができるようになり、人間関係の改善や、悩みや不安の原因がわかったりと日常生活や職場ですぐに活かせる内容の講座です。

メンタルヘルスに取り組む企業においても管理者と部下との関わり方の現状と課題に気づくための有力なツールです。

交流分析の7つのジャンルについて基本的な知識からより深く探究し、それらを応用していろいろな場面に用いるために総合的に学習していただきます。

さらに、インストラクターは、7つのジャンルをより深い見地で学習し、インストラクションに必要な学習を学んでいただきます。

どのような場面で活用されるか

- ・どう接したらいいか迷うことがある。対人関係の苦手意識を改善したい。対人関係のストレスを減らしたい。
- ・職場や家庭での会話のすれ違いをなくしたい。好感が持たれる接し方ができるようになりたい。
- ・家族、友人、地域、職場等の人間関係で、こころよい親密さを築いていきたい。
- ・マネジメントへの活用: 人間理解を促し、部下のやる気と働きやすい職場風土を養う
- ・ビジネスでの対人関係のスキルアップ: 経験で身につけてきた人間関係スキルアップ
- ・メンタルヘルスケア: ストレス・コントロール、やる気を引き出す、ストレス耐性の向上、職場の活性化
- ・カウンセリング: 心理療法としての交流分析。キャリア・カウンセリング、コーチング、心理相談 等
- ・ライフプランへの活用: 自分の人生は自分の意志と行動で決め、自律的に生きるための人生設計・退職者研修
- ・社員教育 「メンタルヘルス研修」「キャリア開発研修」「新入社員研修」「キャリア支援」「リーダー研修」など

講座カリキュラム プログラム内容 全7回 (35時間 5時間/1回)

<p>1. TAとは</p> <p>(1)TAの主要概念と哲学</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間関を改善に役立つツール(道具) ・パーソナリティの表現力 <p>2. 自我状態・自己の気づきによる行動パターン</p> <p>(1)自己発見で自分を客観的に見る</p> <p>(2)パーソナリティを表現する「PACモデル」は、行動・素行・感情の組み合わせ</p> <p>3. 対話によるコミュニケーション改善法</p> <p>(1)やりとり分析の「やりとり」とは、「刺激」と「反応」</p> <p>(2)3つのタイプ「相補・交差・裏面」</p> <p>4. 心の栄養素(ストローク)とは?</p> <p>(1)ストロークの与え方、受取り方</p> <p>(2)ストロークの種類</p> <p>(3)ストロークの受取り方である5つの法則</p> <p>(4)ディスカウントは無関心と愛の欠如</p> <p>5. 時間の構造化</p> <p>(1)時間の構造化</p> <p>人と関わる際にとる6つの異なる方法</p> <p>(2)ストロークの濃さとリスクの関係</p>	<p>6. 人生態度・幼児期に選んだライフポジション</p> <p>(1)基本的な反応態度から自分や社会に対する態度・構えを身につける</p> <p>(2)基本的信頼・信頼のゆがみ</p> <p>(3)人生態度の揺らぎ</p> <p>7. 心理ゲーム</p> <p>(1)心理ゲームとは</p> <p>(2)ゲームの公式・代表的なゲーム</p> <p>(3)ラケット感情</p> <p>8. 人生脚本</p> <p>(1)人の誕生と脚本の筋書き</p> <p>(2)人生脚本の種類と意味</p> <p>(3)脚本の図式</p> <p>(4)拮抗禁止令・禁止令・プログラム</p> <p>(5)ミニスクリプト 縮小された人生脚本</p>
---	---

SEPコミュニケーション心理学交流分析アドバイザー

受講料 : 112,200円 (税込み テキスト・資料代込み)

資格受験料 : 19,800円

登録認定料 : 16,500円

コミュニケーション心理学講座交流分析アドバイザー講座習得後インストラクター資格取得講座へ進めます。

※受講料・受験料・認定料はアドバイザー講座に含まれておりません。



インストラクタープログラム内容

<p>【インストラクターとしての役割】</p> <p>1. インストラクション編</p> <p>(1)SEP 交流分析インストラクターとしての基本理念</p> <p>(2)ノンクリニカル領域の定義</p> <p>(3)インストラクション時の接遇マナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SEP(自己表現)8つの構成要素 ・効果的な話し方 ・質問のしかた、受け方 ・情報伝達方法 <p>(4)心身の疲れをためないセルフケア</p>	<p>【指導内容編】</p> <p>1. 知識編</p> <p>(1)TAの主要概念と哲学</p> <p>(2)自我状態モデル</p> <p>(3)コミュニケーションする 交流分析、ストロークと時間の構造化</p> <p>(4)自分自身の人生物語を描く どうやって人生脚本の通りに生きるのか</p> <p>(5)人生の立場 成人期における人生の立場 個人的変化とOK牧場</p> <p>(6)脚本の様々なメッセージと種類</p> <p>(7)ラケットとスタンプ</p>
---	--