

【オンライン】臨床心理士によるはじめてのマインドフル・セルフ・コンパッション(2/25)【マインドフルネス心理臨床センター】

◎臨床心理士によるはじめてのマインドフル・セルフ・コンパッション

マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)は、
「大変な状況にある友人に接するような態度で、自分に接すること」です。

基本的に人は、人に対しての方が自分に対してよりも優しいものです。

セルフ・コンパッションには3つの要素があります。
マインドフルネス、共通の人間性、自分への優しさです。
セルフ・コンパッションを用いることで、自分自身を敵から味方にするができるようになります。

当日は、マインドフル・セルフ・コンパッションについての入門講義と、実際に使われるワークを通じて実践を行います。奮ってご参加くださいませ。

当日のメニュー(予定)

チェックイン瞑想

マインドフル・セルフ・コンパッションとは

瞑想&ワークの実践

シェアリング

日程:2021.2.25(木) 20:00~22:00

対象:支援職の方、一般の方

講師:小林亜希子

マインドフルネス心理臨床センター代表

臨床心理士、公認心理師、Mindful Self-Compassion Teacher in training

参加費:4,300円

※チケット購入後のキャンセルは原則お受けしていません。

◆詳細・お申込みは以下をご覧ください

<https://intromsc01.peatix.com/view>

※チケットの枚数には限りがございますので、お早めのお申込をお勧めいたします。