

# 主張訓練 SET（セット）

言葉を発することが楽しくなる。主張力を磨く。うつを予防する。

自分の中にある心身のエネルギーを運ぶ力（自我）を覚醒させ、自分の腹の中にある力に触れ、それを絞り出す訓練です。丹田の力を感じることができるようになると、人は能動的な、重みのある感情、情熱をあるがままに表現できるようになります。それが自分自身の心を健やかにし、また表現を受ける人にさわやかさと同時に、存在感を高め、コミュニケーションがすっきりしたものになります。

自分の内奥にある愛情や怒りのエネルギーを出し入れして、心の風通しを良くする体験から始めます。粋な映画の一場面、日常の危機場面の対話、対決のやりとりを用意しています。それを使ってエネルギーを外に出す練習、相手に届ける練習をします。

**講師：中村有希**

**日時：2018/4/21（第3土曜）スタート**

**13:00～14:00（全10回）**

**定員：3～10名（最低催行人数3名）**

**申込・問い合わせ：**

153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9

PAS 心理教育研究所（井の頭線「駒場東大前駅」より徒歩3分）

電話・ファックス 03-6407-8201

Website: [www.pas-ins.com](http://www.pas-ins.com)

**申込方法：**申込用紙に必要事項をご記入の上、ファックス または郵送にて研究所にお送りください。pas@pas-ins.com まで申込書をお送りいただいても結構です。

PAS 心理教育研究所

一般向けプログラム

No.184-1

## 開催日程

4/21、5/19 6/16、  
7/21、9/15、10/20、  
12/15、2019/1/19、  
2/16、3/30（3月のみ  
第5週の土曜）

## 受講料

各回 3,000 円

年間パック 24,000 円

## 対象

15 歳以上の男女

主張したい、言いたいことを  
気持ちよく表現できるようにな  
りたい人ならどなたでも参加  
できます。