

ジブリッシュで、「感情の力」を活用する自分になる。
多様なアプローチであなたの感情マネジメントを応援！

ジブリッシュ・プロフェッショナルズ

感情マネジメント講座（基礎講座）

職場で
ストレスを
抱えている

最近
顔の表情が
乏しい

思い切り
笑うことが
少ない

毎日を
より楽しく
生きたい

日常的なマスク生活による表情筋の衰え、自粛続きでの精神疲労や楽しいコミュニケーション機会の減少など、今「ストレス」を抱えているあなたへ。本講座では、そのストレス（＝抑圧感情）を逆にエネルギーとして生かせるようになるくらいの知恵を提供します。ジブリッシュの活用でより楽しい毎日を！

講座内容

- まずはご自身の状態を知る / ストレスチェック・自己診断とフィードバック
- ジブリッシュとは何かを理解する / ジブリッシュ基本講義＋実践ワーク
- ジブリッシュで感情マネジメント / 6種類の感情別の解説＋実践ワーク
- ジブリッシュを日常で活用するためのコツ / 心と体の関係・免疫力について
- ジブリッシュで実践するセルフコンパッション / リラクゼーションの方法 etc..

開催日（2days）

2021 宿泊研修
10.23 SAT ▶ 24 SUN
定員 10名（最少催行人数 5名）

2021 オンライン
11.6 SAT ▶ 7 SUN
定員 15名（最少催行人数 5名）

2021 宿泊研修
12.4 SAT ▶ 5 SUN
定員 10名（最少催行人数 5名）

2022 オンライン
1.8 SAT ▶ 9 SUN
定員 15名（最少催行人数 5名）

2021 宿泊研修
2.5 SAT ▶ 6 SUN
定員 10名（最少催行人数 5名）

2022 オンライン
3.5 SAT ▶ 6 SUN
定員 15名（最少催行人数 5名）

世の中には二種類の人があります。
感情に振り回される人と感情をマネジメントできる人。
本講座では、

- ①感情に振り回されがちな人が、感情マネジメントできるようになること
- ②感情の力（The power of Emotion）を活用することでより理想の人生を生きる後押しとなること

この2点を大切に運営します。

感情には 1000 以上の種類があると言われてますが、今回は代表的で重要な 6 つに絞りました。驚き、恥じらい、怒り、悲しみ、喜びなど。これらを軸に頭と心と体のすべてを生かしながら、唯一無二の感情マネジメント術を習得します。講座の始めには、個別の診断ツールも用意。自分の状況や、人生の目的に合わせて、ジブリッシュを活用することができるよう応援します。

受講料（2日間）

50,000 円（税込）

1泊2日（or オンライン2日）テキスト代含む

－ 宿泊研修の場合 －

宿泊費（1泊2日）：5000 円～（ツインルームの場合）
食事代（朝 1 / 昼 2 / 夜 1）：10,000 円

*現地までの交通費別途必要。*夕食時のアルコール類は含まれておりません。
*最少催行人数 5 名に満たない場合は、セミナー実施を中止する場合がございます。



宇佐美セミナーハウス：静岡県伊東市宇佐美 3642-10
電車：JR 伊東線（熱海駅乗換 4 駅）宇佐美駅より徒歩 20 分

*お申し込みはオンラインの場合は 3 日前まで、宿泊研修の場合は 20 日前までのお申し込みとなります。
*キャンセルはオンラインの場合は 2 日前まで、宿泊研修の場合は 15 日前までにご連絡がない場合、キャンセル料が発生します。

お申し込みメール

info@gibberish.jp

上記メールアドレスに、①お名前 ②ご紹介者名 ③ご連絡先（住所・連絡先） ④メールアドレス ⑤ジブリッシュ・プロフェッショナルズ感情マネジメント講座 希望日程 以上を記載の上、メールにてご連絡をお願い致します。

