

フォーカシング入門 受講者の声



自分自身が体験することが目的ということで、その体験がとてもよい気づきになりました。傾聴について、さらに学びを深めたいと思い受講しましたが、深めるといより、自分の認識を書き換えるくらい、よい刺激となりました。

初心者でも分かるように説明をしていただき、また、特に実習では、カウンセラーになる貴重な体験ができたことに感謝します。

まずは否定しないで、自分の言い分を自分がよく聴いて、自分の体で感じ取することは、重要だと思いました。

中身の濃い内容でした。もっと深く学びたいと思います。

全員がガイドを受けてフォーカシングを体験できたことが良かった。組織においては、「効率よく解決していくこと」が求められるため、フォーカシングはなじみがないかもしれませんが、自分自身に気づくことができると、セルフケアの精度が格段に上がるような気がしました。

フォーカサーの体験もでき、有意義な時間でした。

自分自身が体験して、もっと学びたいと思ったので3回コースも受講します。