

ファミリーコーチングNLP講座 カリキュラム一覧表（酒井美夢様） 4/16作成

セッション	メイン技術	テーマ・内容
1	NLP①	コーチングNLPで、見方を変えれば 気分スッキリ！ NLPとは？、ステートの整え方、ワークの基本、大切な人へのメッセージ
2	NLP②	最強の“あだ名作戦”で苦手な人も大丈夫！ サブモダリティ(五感)・チェンジ、信頼関係(ラポール)をつくる、聞き上手になるテクニック
3	NLP③ 脳科学①	脳や神経を利用して、聴き上手になろう！ 身体と心の関係、脳神経の話、ミラーニューロン、人間関係の問題解決策が見える3センスメソッドワーク
4	NLP④	人生、目の付けどころ次第でしょ！ 伝え方しだいでは結果が変わるリフレーミング、短所を長所に変えるポジティブ・リフレーミング
5	脳科学②	脳の自動運転で夢を叶えよう！ 脳細胞のはなし、記憶の種類と向上、脳の機能を利用したコーチング(ナビゲーション・システム)
6	NLP⑤	“やりたいけど出来ない” が出来るようになる方法 マズローの欲求5段階、マクレランドの欲求理論、接近欲求と回避欲求、「したいのにできない」から抜け出すビジュアルスカッシュ
7	交流分析①	5つのボールで会話上手になる！ 交流分析の4つの基本理論、自我状態(エゴグラムで自己分析)、対話分析でコミュニケーションを読み解く
8	交流分析②	演出家になって、イヤなコミュニケーションを断ち切ろう！ ストローク理論、時間の構造化、ゲーム理論、心に余裕を生むコーヒークップ理論
9	認知行動療法	考え方のクセを変えて、ラクに生きよう！ 人間の行動観察から生まれた行動心理学、認知のクセを読み解く感情を変える認知心理学、オリジナル日記コーピング
10	NLP⑥	話し上手は質問上手！ コミュニケーションスキル(話し方、聞き方、ポジション、質問方法)、情報を引き出すメタモデル質問、基本のカウンセリング技術(傾聴)
11	NLP⑦ 発達心理学	創造力と想像力は「こども心」で決まる！ 発達心理学とは、ハヴィガーストの発達課題、エリクソンのライフ・サイクル理論、愛着とは、愛着障害、アダルトチルドレン、なりたいを叶えるショートカット・タイムライン
12	交流分析③	自分で自分の人生シナリオを描こう！ 人生態度、ニセモノの感情＝ラケット感情、人生脚本、無意識のブレーキ禁止令を探す、禁止令を手放すオリジナルワーク
13	NLP⑧	「目は口程に物を言う」 勇気を与える言葉テクニック 眼球の動きによるカリブレーション、気付きを与える会話技法ミルトンモデル、NLPにおける無意識とは、もしも動物だったら(メタファーのワーク)
14	NLP⑨	潜在意識を味方につけて目標達成！ 意識と無意識、無意識とのコミュニケーション、無意識から行動を変えるn-Step、無意識がもたらす身体的症状
15	ストレス学 NLP⑩	目標達成のための “セルフコーチング” メンタルコーチングの必要性、身体とストレスの関係、ストレス耐性(レジリエンス)能力を高める、自分を整えるセルフコーチング
16	NLP⑪	※ワーク査定※ / 夢が叶ったあなたからのメッセージ☆ 3つのエッセンスで夢をかなえるドリーム・フライングワーク
17	総合①	思春期の理解 / n-stepセルフコーチング 第二次性徴期の脳(前頭前野, 受験期に高めたいDLPFC)、思春期ことばにふり回されないために
18	総合②	親の影響 / 祖父母の影響 / 禁止令の解除② 親子関係のあり方としつけ、禁止令の探し方、祖父母との関係の作り方、禁止令解除のワーク、童話を使った禁止令の解除
19	総合③	メンタルブロックの解除 / アファメーション(肯定的な自己暗示) メンタルブロックとは、無意識領域のメンタルブロックの解除
20	総合④	インナーチャイルドを癒して、平和な日々を取り戻そう！ インナーチャイルドとは、インナーチャイルドの症状、インナーチャイルドワーク

イライラ克服コース、コミュニケーションスキルコース、子育てコーチングコース

@13,500円(税込14,850円)

全12コマ・・・162,000円（税込み178,200円）