

オンライン講座の取り組み方ガイド

(ネガティブ感情をコントロールして、主体性を発揮する講座)

●まず初めに見てください

イントロダクション＊講座の全体像

- 0-1. ごあいさつ
- 0-2. 講座の全体像

第1章＊ネガティブ感情とは何か？

- 1-1.そもそも感情とは何か？
- 1-2.赤・青・緑＊自律神経の3つのモード
- 1-3.緑→赤→青＊自律神経がいのちを守る仕組み
- 1-4.ワーク

《ポイント》

セラピーでも日常生活でも最重要となる考え方を解説しています。

この自律神経の3つのモードをまずはしっかり覚えていただければと思います。

この考え方を知るだけでも楽になるかもしれません。

●次にこのワークを試してみてください

第2章＊ストレス対処法

- 2-1.基本的な考え方
- 2-4.赤を鎮める（感情を解放する）①手当て療法

●その後は・・・

「第2章＊ストレス対処法」の気になったものをためしてみたり、

「第1章＊ネガティブ感情とは何か？」を繰り返し視聴してください。

「第3章＊主体性を取り戻す」は、元気、気力が戻ってきてから取り組みましょう。