

ハピネス・スタディ認定コースのシラバス

後期B:ハピネスのファシリテーション



info@happinessstudies.academy

HSAをさらに学びたい人は下記まで:

最初のコースは実践よりも理論に焦点を当てている一方で、この2番めのコースは完全に実践に焦点を当てる実用編です。以下の各講義は、あなた自身と他者のハピネスという観点で顕著な変化を起こせる一連のエビデンス・ベースのテクニックです。講義とウェビナーを交え、22週間かけ、各テクニックの背景にある科学を私が紹介し、その後、あなたの人生に意味のある違いをもたらせる具体的なステップをお伝えします。

講義 1: 変化の性質

このモジュールは変容の神経科学を探究し、変化のモデルを紹介します。

講義 2: リチュアル (儀式)

継続的な変化の道程としてリチュアルを紹介。

講義 3: 瞑想 (S2)

このモジュールは、並の経験を並外れたものにするいくつかの瞑想テクニックを紹介します。

講義 4: リマインダー (W1)

このモジュールはポジティブな変化をもたらすためのリマインダーとして使える様々なテクニックに焦点を当てます

講義 5: 感情的なフレーミングとリフレーミング (E2)

過去と現在の経験をリフレーミングすることにより、私たちがどうより良い現在とより良い未来を創造できるかに踏み込みます。

講義 6: HIIT: 超集中インターバル・トレーニング (P2)

心身の健康をもたらすかなり効果的で効率的なテクニックとして
HIIT を探求します。

講義 7: MBI: 心身統合メソッド(P1)

このモジュールはそれぞれの心理状態の結果として現れる身体状態についてです。

講義 8: ジャーナリングと再ストーリー化 (I2)

ジャーナリングと再ストーリー化は、心理学者が使用する
ウェルビーイングを育む最もパワフルなテクニックの中に入ります。

講義 9: 価値を認めるゴール設定 (S1)

このモジュールは意味のあるゴールを明確化し、現実化するという目的の
アプリシエイティブ・インクワイアリー（価値を認める質問）についてです。

講義 10: ポジティブ比率 (E1)

快樂的感情と苦痛の感情の比率の高め方を学ぶことは、
全体的なハピネスのレベルに役立ちます。

* * *

講義 11: 誘導探求 (I1)

このモジュールは学ぶため、および教えるためのパワフルなテクニックです。

講義 12: インプロ (即興) (R2)

このモジュールはインプロの芸術性と
このインパクトのある実践の科学に焦点を当てます。

* * *

講義 13: 環境的な介入 (W2)

適切に理解され、活用される環境は、個人およびコミュニティの
ウェルビーイングを生成する主要ファクターになりえます。

* * *

講義 14: よりハッピーなセンターを創造すること (R1)

最終モジュールは、よりハッピーなセンターという考え方を探求します。
特にそれはあなたの家庭、オフィスまたはコミュニティに一つ作るために
何を必要とするのでしょうか。

* * *