

「ストレスケアとリラクゼーション呼吸法研修」

研修内容（一例）

*内容と回数はカスタマイズできます。

オリエンテーション アンケート	1 時間
前期(月二回 合計4回)	6時間
オフライン、またはオンライン研修	
座学 1:「ストレスの基礎講座」	1.5 時間
2:「コミュニケーションの基本姿勢」	1.5 時間
技術1:「呼吸法とストレスケア」	1.5 時間
2:「リラクゼーション呼吸法の基礎」	1.5 時間
後期(月二回 合計4回)	6時間
オフライン、またはオンライン研修	
座学 1:「自己受容とは・カウンセリングの基本」	1.5 時間
2:「カウンセリングセッション」	1.5 時間
技術1:「自己受容とリラクゼーション呼吸法」	1.5 時間
2:「呼吸法と温もり技法の習得」	1.5 時間
おさらい(知識と技術) 個人サポート	

講師 音成玲子(ねしげれいこ)

BTU バランスセラピー ストレスケアカウンセラー&セラピスト

<https://btu.co.jp/>

(医療法人音成クリニック 2 階セラピー室にて実施)

NPO きゃんどるハート しあわせ家族のストレスケア講座 認定講師

<https://candle-heart.com/>

(一般財団法人やさしい街の事業の一環として研修や講座を実施)