

## 7ステップ 講座

こんな人へ

- ・自分で自分のメンタルを整えるようになりたい人
- ・自己実現ができるようなマインドがほしい人
- ・捉え方や考え方を変えてメンタルの不調をなくしたい人
- ・学びの過多で迷子！シンプルな解決方法を教えてほしい人

講座時間	講座 120分	グループセッション 60分
期間	1回/月 4ヶ月間	
場所	こころの銭湯 or ZOOM	
募集人数	5名	

### 講座内容

理論編：60分 「心の状態」を理論で理解していく講座です。

実践編：60分 7ステップに沿って自身の体験や考えを当てはめて、体感/実感してもらうワークです。

グループセッション：60分 7ステップに沿った「体験」をシェアしたりフィードバックをしたりします。講師も参加します。

- STEP 1. 自分を知る
- STEP 2. 感情を気にする
- STEP 3. 思い込みに気付く
- STEP 4. 受け入れる
- STEP 5. 決める
- STEP 6. 実行する
- STEP 7. 実現する

### 講座受講後に得られるもの

- ・不安に感じていたはずのものから開放される手順がわかる
- ・力いっぱい握りしめていたものを心地よく緩めて、前に進める考え方になれる
- ・不安や「恐れの中を歩まなくていいんだ」と思えるようになる

料金

税込み128,000円 → 税込み96,000円

支払い方法

クレカー一括、クレカ分割（最大12回払い）  
paypay一括、paypay分割（最大12回払い）  
現金一括、現金分割（最大12回払い）

Q、開催日時はいつなの？

A、8月の中旬を予定しています。募集人数に達したら、グループLINE内で調整していく予定ですが、土日のお昼開催予定です。

Q、講師は誰がするの？

A、講座は新美担当でグループセッションは神田も参加します。

Q、7ステップ講座は今後するの？

A、今回1回きりの予定です。

Q、7ステップは誰の何？

A、心理カウンセラー [矢部 裕貴さん](#)が開発した心理学、脳科学、哲学に基づいた自己実現の為の教材です。

Q、講座の内容は難しいの？

A、ゆうやさんのブログの内容が理解できる方は、余裕で理解できます。  
本当に価値ある内容の講座になっているので、難しくても為になります。

Q、準備するものはある？

A、教材やワーク資料は全てこちらが準備します。  
「自分を変えてやる！」という心持ちの準備だけお願いします。

Q、課題や自己ワークはあるの？

A、その都度、新美さんから出題されます。  
※ 月に1回60分程度で終わる量です。