

相澤メソッド

短期間 1日～1ヶ月
中期間 1ヶ月～6ヶ月
長期間 6ヶ月～

(1) 自分を知る (セルフモニタリング)

- ① 相澤式中庸心理テスト
- ② 座禅とマインドフルネス
- ③ 講義とカウンセリング

(2) 他人を知る (自分と他人は違うこと)

- ① 禅とマインドフルネス
- ② 認知行動的アプローチ
- ③ 講義とカウンセリング

繰返す



(3) 俯瞰 (ふかん) すること (思考や行動)

【理解と習慣】

- ① 禅とマインドフルネス
- ② 認知行動的アプローチ
- ③ 講義とカウンセリング

【結果と目的】

中庸的思考の習得

【メリット】

- 1 ストレスに強い思考と行動の習得
- 2 人間関係や部下指導、上司への対応のコミュニケーション能力アップ
- 3 仕事のモチベーション継続
- 4 自分の人生のビジョンの形成
- 5 家族関係の円満及び修復

【効果・効能】

- 1 雇用定着率安定
- 2 業績アップ
- 3 帰属する力の教養
- 4 雇用の福利厚生の充実 (働き方改革・健康経営)
- 5 自分の生き方 (ウェルネスの追求) による退職

【結果が出ない場合 (中期・長期プログラム)】

- ・ 森田療法的アプローチ (畑仕事・宿泊)
- ・ 内観療法的アプローチ (個人カウンセリング・宿泊)

