

＜アートマインドコーチング＞



☆アートマインドって何？

人間が生き活きと生きていくために必要不可欠な重要な力のことです。
「観察力」「思考力」「創造意欲」「美意識」「自己受容力」などがあります。
周りを観察し、感じ取り、発想し、新しいものを生み出していく力をアートマインドと 言います。

☆アートマインドコーチングとは？

1980年、MOMA(ニューヨーク近代美術館)で開発された対話型アート鑑賞法。
「作品の背景」を問わず鑑賞の自由度を上げて自分なりの見方をすることで
「観察力」「思考力」「言語能力」「コミュニケーション力」を伸ばします。
作品をみて自分が何を感じ、何を考えるかを大切にします。

セッションを通じて人間が本来持つ色々な能力を活性化、育み、向上させます。
コーチによる問いかけから参加者の自発的な観察と発言を引き出し、参加者の気づきに導きます。一人ではできないような能力開発が自然に促されます

☆なぜ絵画を使うのか？

「先入観が入りにくい」: 脳に送られる情報量の83%は視覚から

「フレームで区切られている」: 区切られていないと情報量が多すぎる

「全体を見渡せる」: 全体を見ることで細部との関係性も探れる

「ノーベル賞受賞者の9割以上がアート愛好家」: 観察し、感じ、何かを生み出す力

☆セッションのグラウンドルール

- ・よく観る
- ・よく聴く
- ・言葉にする

「この対話には間違いも正解も一切ありません。」

「観察したこと、感じたことを言葉にしましょう」

「他の人の言葉に耳を傾け、自分の心の声にも耳を傾けましょう」



< 料金 >

*会場をご用意いただける場合

① 1セッション: 2作品鑑賞+ワーク 120分 成人3~5名: ¥4,500-(税込) / 人
子供3~5名: ¥1,100-(税込) / 人

② 1セッション 1作品鑑賞+ワーク 90分 成人3~5名: ¥3,000-(税込) / 人

*ZOOMによるセッション

① 1セッション: 2作品鑑賞 90~120分 成人3~5名: ¥3,500-(税込) / 人

*オンラインの場合鑑賞後のワークはなしになります