

フォローアップ会

メモを使った体験を共有したり、疑問を解決したりする場です。

体感型ワークショップ

【0 入門】
お話し会
本

「NHAって何？」
を知りたい人向け。
※【1基礎】からでも
大丈夫です。

【1 基礎】
講演会

2時間。
NHAの土台となる概
念や、NHAの理論を学
びます。

【2 実践】
ワークショップ

約5時間。
NHAを実際に使うため
のテクニックを学び、練
習します。

【3 応用】
ステップアップ

約4時間。
NHAをさらに深く理解
し、使いたい人向け。
エクササイズを通して
学びます。