

楽しく生きるための 認知行動カウニング体験会

*産業カウンセラーや認定カウンセラーが中心
となって開催する**認知行動療法**の体験会です

この会は、参加者各個人が、日々の生活のストレスを少しでも軽減するために、参加者がお互いに実践的なカウニングを行い、認知行動療法の考え方と方法を使いこなせるよう学習し合う場です。

毎回ストレスマネジメントに役立つ最新の情報やノウハウも提供します。ストレスマネジメントに興味があるけど実際のカウニングに抵抗がある方、カウニングを勉強しているけれど実践の場がない方は、ぜひこの体験会をご活用下さい。



- ・この会は治療を目的としたものではありません。楽しく体験的に学び合う場です。
- ・守秘義務があります。ここで話されたことは外部へ漏らさないようにしましょう。
- ・安全・安心の場であるようお互いに気をつけましょう。

.....以上 約束ごとです

<プログラム>

1. 自己紹介、リセラクゼーション
2. 心理教育
3. セッション(45分)、グループシェアリング(15分)
各セッションは、参加者の希望により、クライアント、カウンセラー、オブザーバーを決定
4. 全体シェアリング

(単発参加もOKです)			心理教育のテーマ
9月18日(日)	13:00~16:00	C会議室	折れない心をつくるレジリエンス2
10月16日(日)	13:00~16:00	C会議室	アドラーに学ぶより良い人間関係2
11月20日(日)	13:00~16:00	未定	未定(お問合せください)

開催場所：飯田橋セントラルプラザ 10階(JR飯田橋)

参加方法：どなたでも参加できます。(できるだけ前もってご連絡下さい)

参加費は1回1500円です。(会員割引あり、当日徴収します)

連絡・問い合わせは以下へ

小日向、横内 info@soleil-stresscare.org