

認知行動療法 基礎編（全3回）

～受け止め方でココロが楽になるということ～

心を楽にするために、物事の受け止め方や考え方に働きかける精神療法があるのをご存知でしょうか？「認知行動療法」と呼ばれ、例えば精神疾患に対しても治療効果と再発予防の効果があると、科学的にも認められています。また認知行動療法は産業カウンセラーとしてもマスターしておきたい心理療法の一つなのです。

本講座は、認知行動療法を初めて学ぶ方が、概要を理解し、基本的な技法を習得するための講座です。初学者の方でも理解しやすいように、認知行動療法の基本的な考え方から様々な技法の実践方法まで、講義とワークによって具体的にわかりやすく進めていきます。カウンセリングに活かしたいという方はもちろんのこと、ご自身の悩み事との折り合いをつけたい方も必見！認知行動療法の世界を是非一度体験しにいらしてください♪

【講師紹介】

尾崎 健一 先生

- ・臨床心理士
- ・シニア産業カウンセラー
- ・産業カウンセラー協会会報誌 JAICO 連載
「職場の悩みに効くブラック・ジャック」著者



【募集要項】

1. 日時：①2018年11月3日（土・祝）、②12月8日（土）、③2019年1月12日（土） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます。
5. 受講料：会員 25,920円 / 非会員 32,400円

スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上 FAX、または WEB（研修部宛てメール・HP）からお申込いただけます。

☆2018年度より入金確認後にお送りしていた開講のご案内はメールにてご連絡しています。☆

《お振込み先》 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

《お問い合わせ》 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp