

NPO法人ほっとすぺーす・つき

第二回認知行動療法勉強会

5月19日(月) 毎月<第3月曜>に継続します。

18:00 開場 18:30～20:00 開催

認知行動療法とは—

認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種である。考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこころの状態をつくっていく。誤った認識・陥りがちな思考パターンの癖を、客観的でよりよい方向へと修正する。



講師：奥田朋子氏

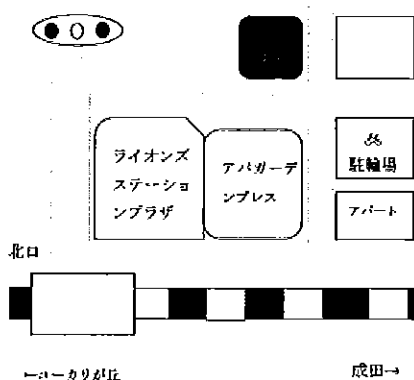
所属：千葉県済生会習志野病院 臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士

千葉大学認知行動療法トレーニングコースにて2年間認知行動療法を学び、千葉大学より「認知行動療法士」の認定を受ける。

修了後勤務する病院精神科にて不安障害を持つ人を対象とした認知行動療法を実践、同時に院内にて新入職員に対するストレスマネジメント研修も行っている。

現在「思考の柔軟性を高めるプログラム」に関する研究を千葉大学子どものこころの発達研究センターと共同で進めている。

資料代・ブレンドコーヒー含め 500円



主催：NPO法人ほっとすぺーす・つき

千葉県佐倉市稻荷台

1-17-1 2F

京成臼井駅 北口下車徒歩3分

TEL 043-235-8008 (月～金 13:00～20:00)

メールアドレス：hotto_spacenyanyanya@mist.ocn.ne.jp

お申込みは電話かメールでお願いします。

メールの際は名前・住所・電話番号を記載して下さい。

※ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。



初めての方も

お気軽にどうぞ