

あなたの

こころの力

を活かそう！

◆ 認知行動療法とは・・・

考え方のくせや、気持ちの変化に自分で気づき、そのくせを上手に活かすための方法です。

「こう考えたら、もっと自分がいきるかも！」

受講した方の多くが、生きやすくなったとおっしゃいます。柔らかな考え方や、行動を身につけ、自分自身の課題を自ら問題を解決する力を身に付けてみませんか。



◎ 受講するなら今がチャンス！

通常価格 1コマ 9,000 円、6コマ全受講 50,000 円

⇒ 特別価格 1コマ 3,000 円、6コマ全受講 15,000 円

◎ カリキュラム 1コマのみの参加も可能です。全日程 14 時～16 時まで

| | 日にち | 内容 | 講師 |
|---|-----------|------------------------------|---------------|
| ① | 7/30 (日) | 認知行動理論 リラクゼーション技法 (自律訓練法) | 富岡由紀子 (臨床心理士) |
| ② | 8/27 (日) | 認知行動理論・マインドフルネス (音の成育歴) | 渋谷 明子 (臨床心理士) |
| ③ | 9/24 (日) | 考えを切り替える (リフレーミング) | 準備中 (臨床心理士) |
| ④ | 10/22 (日) | やる気スイッチを入れる気分転換 (コラージュ) | 富岡由紀子 (臨床心理士) |
| ⑤ | 11/26 (日) | 問題に対処する (問題解決スキル) | 児玉 真也 (臨床心理士) |
| ⑥ | 12/24 (日) | 人の力を借りるコミュニケーション能力アップ | 渋谷 明子 (臨床心理士) |

◎ 会場 佐賀県鳥栖市古野町 2 6 8 - 3 - 1 0 3

(キャリア・アカデミー鳥栖の事業所内)

※ J R 鳥栖駅から徒歩 15 分。駐車場完備

◎ 申込方法 電話または以下の申込書でお申込みください。

| 申込書 (F A X 0942-50-9631) | |
|----------------------------|--|
| 氏名 | |
| 連絡先 | () - () - () |
| 参加日程 | <input type="checkbox"/> 7/30 <input type="checkbox"/> 8/27 <input type="checkbox"/> 9/24 <input type="checkbox"/> 10/22 <input type="checkbox"/> 11/26 <input type="checkbox"/> 12/24 <input type="checkbox"/> 全日程参加 |



今こそ学びたい！

認知行動的アプローチ講座

お問合せ先

受付時間：10 時～17 時

N P O 法人 おせっかい工房咲風里

電話 080-3373-0077 f a x 0942-50-9631

