

クライアントの心(思考)によりそい 向き合うための考え方

◀ 2023年7月8日(土)
9:00~16:30 ▶

会 場 / 柏研修室

受講料 / 会員 8,800円(税込) 非会員 11,000円(税込)

子どもの頃から私は母との価値観の違いでずいぶん悩みました。
心理学系の本を多く読み、認知行動療法の考え方にふれていくうちに、
自分の言葉の捉え方や考え方に問題があることに気がつきました。
その体験を活かしてカウンセリングも学び、専門学校で心理学や臨床心理学を教えています。
摂食障害やうつ傾向のある方が、自分の心の状態や思考のクセに気づくことで
元気になっていく様子を幾度か見てきました。
この講座では、認知のゆがみや思い込みなどについて一緒に考えます。
ストレスと思考との関係も掘り下げます。認知行動療法を学ぶ前にお勧めの講座です。

講師 / 村井 美月氏

女子栄養大学・大学院卒。修士(栄養学)。
著書に「快眠は作れる」角川新書、「マンガでわかるうつゼロ」マキノ出版、
「今日からあなたが自信をもって生きていく方法」カナリア書房などがある。

