

認知行動療法は認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy) はCBTとも呼ばれ、心理療法の中でも、学ぶ人の多い療法のひとつです。

物事の捉え方のバランスを考え、

「頭の中に浮かぶ考え(認知)」、「振る舞い(行動)」にアプローチし、ストレスに対処できる行動や心の状態を作っていくことを目指します。



全3回

認知行動療法

相談にも自分にも役立つ、認知行動療法を学びましょう



- 1回目「認知行動療法とは」
- 2回目「認知行動療法の実際」
- 3回目「認知行動療法の演習」

より実践に役立つよう、3回に分けてプログラムを準備しました。

- ◆認知行動療法を学び始めた方
 - ◆これから学んでみたい方
 - ◆思考と感情の扱いかたに関心のある方
- ぜひこの講座を受講してみてください。

開催日 9/24、10/1、10/7

時間 9:30~16:30

場所 柏研修室 ほか

受講費 会員：26,400円 (税込)

非会員：33,000円 (税込)

講師 尾崎健一氏

- シニア産業カウンセラー
 - 公認心理師・臨床心理士
 - 株式会社ライフワーク・ストレスアカデミー代表
- メーカー勤務後、臨床心理士を目指して大学院へ進学後、企業人事、EAPを経験して独立。現在は、働く人のメンタルヘルスコンサルタントとして活動中。

