

村井美月 講師の支部研修

女子栄養大学 大学院を卒業し、栄養学の修士号を取得。
睡眠とうつ、食生活、遺伝子多型との関連を研究し、執筆活動も行う。
著書は「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」カナリア書房ほか多数。講演や講師もおこない、多方面から人気の講師です。



クライアントの心の変化と行動変容を促す

これまでの思い込みを捨て前向きに行動できる人になるためにはどうしたらいいのでしょうか。ひとは何が不安なのか？を見出すことで不安を解消し、自己肯定感を高めることが可能です。

「人はちょっとした気づきを得られれば、本来持っている自分の力で変われる！」のです。

この研修では、認知のゆがみや行動変容の促しについて、ワークを通して考えていきます。「なぜ、人は自分の考えをなかなか曲げることができずに、良い行動をスタートしないのか？」と感じたことはありませんか？村井講師と一緒に探求していきましょう！

会場：柏研修室 受講費(税込)：会員 8,800円 非会員 11,000

7/15
(月・祝)

9:30-16:30

① 9/29
(日)

9:30-16:30

② 12/7
(土)

9:30-16:30

うつ・不眠予防・改善のための睡眠・栄養学の知識とサポート研修

「睡眠」と「抑うつ」について考えたことはありますか？
これらは深い関係があります。心身の不調を少しでも改善していくためには、カウンセラーも睡眠や栄養のことを学び、クライアントが日常で実践できるようにサポートすることがベストです。
今年度はより多くの方が受講できるように、1年に2回開催します。
睡眠と栄養の基礎知識をはじめ、睡眠・食生活の事例研究、睡眠障害およびうつ予防・改善のためのサポート方法を学びましょう。
昨年開催の研修内容をもとに、さらに事例やサポート実習を増やし、より充実した内容にバージョンアップ。あらたに睡眠リズムと行動の変化・モチベーションとの関係、不眠症改善のための認知行動療法を増やして充実した内容になっています。

① 会場：柏研修室 受講費(税込)：会員 8,800円 非会員 11,000

② 会場：オンライン 受講費(税込)：会員 8,800円 非会員 11,000

