

認知行動療法 講座

実践編【2days】

11/ 3 (日)

11/10 (日)



認知行動療法は、うつ病や不安障害、摂食障害、不眠症などの精神疾患の治療だけでなく、ストレスマネジメントやコミュニケーションスキル向上にも活用され、世界中で広く普及している心理療法です。

今回は、「動機づけ」や「自己焦点化」などのカウンセリング効果を上げるための工夫や、「行動に結びつかない」や「思考の硬直化」などの困難を伴う場面に対するアプローチ法を学び、実践できるように演習します。

対象：■東関東支部研修「認知行動療法 基礎編」を受講済みの方

- 認知行動療法をある程度知っている方
- 認知行動療法を実践している方

など、基本的な理解をお持ちの方を対象としています。

ご不安な場合は、どのようなことを学ばれていたのかを記載し、研修部までメールでお問合せください（講師へ確認いたします）。

【時 間】 9：30～16：30

【会 場】 柏研修室

【受講料】 会 員／17,600円 (税込)
非会員／22,000円 (税込)

【講 師】 尾崎 健一 氏

- 公認心理師
- 臨床心理士
- シニア産業カウンセラー
- 株式会社ライフワーク・ストレスアカデミー代表

