

楽しく生きるための

認知行動カウンセリング体験会

*産業カウンセラーや認定カウンセラーが中心
となって開催する**認知行動療法の体験会**です

この会は、参加者各個人が、日々の生活のストレスを少しでも軽減するために、参加者がお互いに実践的なカウンセリングを行い、認知行動療法の考え方と方法を使いこなせるよう学習し合う場です。生活の中のストレスを感じている方、認知行動療法を学びたい方、ぜひ参加ください。

<プログラム>

1. 自己紹介、リラクゼーション
2. セッション1(45分)、グループシェアリング(15分)
3. セッション2(45分)、グループシェアリング(15分)

各セッションは、参加者の希望により、クライアント、カウンセラー、オブザーバーを決定

4. 全体シェアリング

(注意事項).....

- ・この会は治療を目的としたものではありません。楽しく体験的に学び合う場です。
- ・守秘義務があります。ここで話されたことは外部へ漏らさないようにしましょう。
- ・安全・安心の場であるようお互いに気をつけましょう。

2014年3月16日13:00～ 体験会を開催！（詳細はお問い合わせください）

認知行動療法を体験してみましょう！ 所：セントラルプラザ10階

今後の日程(単発参加もOKです)

5月 22日(日) 13:00～16:30 C会議室<テーマ>考え方の‘くせ’を知る

6月 27日(日) 9:00～12:30 B会議室<テーマ>自分をみつめる

7月 24日(日) 13:00～16:30 B会議室<テーマ>自分に合った‘考え方’を見つける

開催場所：飯田橋セントラルプラザ 10階(JR飯田橋)

参加方法：どなたでも参加できます。(できるだけ前もってご連絡下さい)

参加費は1回1000円です。(当日徴収します)

連絡・問い合わせは以下へ