

# 2023年度「心理学とメンタルケア講座」

簡単に心理学を学びながらメンタルケアをしませんか？

自己理解が深まり、気持ちが軽く楽になると思います。

毎月1回、簡単に分かりやすく心理学を少しずつ学びながら、自分でメンタルケアが出来るようになるための講座です。

この講座は、講師が一方向的に講義をするだけではありません。対話式であり自由に意見交換をして、共に学び合う参加型の内容になっています。

小人数制(10名定員)の為、早めにご予約・お申込みをお願い致します。

心理の専門職を目指すようなものではありませんのでご注意ください

	日時	テーマ	概要
第1回	4月08日(土)	心理学とは	色々な心理療法の紹介と概要、リラクゼーション法
第2回	5月07日(日)	臨床心理学	疾病・障害の知識、メンタル予防と対策
第3回	6月18日(日)	認知心理学	認知行動療法とは？ 実践ワークで練習
第4回	7月16日(日)	社会心理学	集団心理から学ぶ社会的アイデンティティ、対人魅力

※各講座満席になり次第締め切りとなります。

【場所】 パレット柏(柏市民交流センター)

【料金】 1回 3,000円

【講師】 公認心理師・キャリアコンサルタント  
ラポール代表 忽那美穂子

【主催】 柏市民活動団体「ラポールコミュニティ」

【お申込・お問合せ】

以下のQRコードから  
申し込みフォームに入力  
できます。備考欄に希望の講  
座名をご記入下さい。



8月以降も続きます。

- 第5回 8月 自尊心を高めるためのグループワーク
- 第6回 9月 ポジティブ心理学
- 第7回 10月 アートセラピー
- 第8回 11月 ゲシュタルト心理学
- 第9回 12月 アドラー心理学
- 第10回 1月 実存心理学から学ぶ
- 第11回 2月 分析心理学
- 第12回 3月 ナラティブ療法

※内容変更の可能性があります

