

心理学とメンタルセルフケア講座

6月のテーマ認知心理学 ～認知行動療法～

簡単に心理学を学びながら一緒にメンタルケアをしませんか？

毎月1回簡単に分かりやすく心理学を学びながら、自分でメンタルケアが出来ることを目的としたグループワークを含めた講座です。1回のみ参加も可能ですが毎回参加の人が優先されます。

この講座は、講師が一方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。

小人数制の為、早めにご予約・お申込みをお願い致します。

※内容はその都度、変更する場合がございますのでご了承下さい。

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

※注) カウンセラー及び心理職など専門の方は参加で出来ません

次回以降の日時	テーマ	概要
6月29日(土)	認知心理学	認知行動療法・自動思考・自分のスキーマを知る
7月20日(土)	交流分析	簡易エゴグラム実践・言い難いことを伝える実践ワーク
8月17日(土)	アドラー心理学	勇気づけ・人生の意味・共同体感覚
9月28日(土)	マインドフルネス	心身共に健康であるために様々な瞑想ワークを試みる体験
10月5日(土)	ゲシュタルト療法	気づきに始まり気づきに終わる、気づきのレッスン
11月23日(土)	バウムテスト	樹木画テストの体験と学習
12月21日(土)	実存心理学	ロゴセラピー 人生の生きる意味を問う

【今月のテーマ】 認知心理学・認知行動療法

【日時】 6月29日(土)15:30～17:30

【場所】 パレット柏(柏市民交流センター)Aルーム

【時間】 15:30～17:30(時間厳守でお願いします)

【料金】 1回 3,000円(全て事前支払い)

【講師】 公認心理師・キャリアコンサルタント 忽那美穂子

【主催】 柏市民活動団体「ラポールコミュニティ」

【お問合せ】 rappor927@gmail.com 090-6031-7880



お申込はこちらから
参加希望セミナーを
選択して下さい

ラポール
コミュニティ
Rapport C

