

第14回 こころのエクササイズ研修

支援業務に活かす 認知行動的スキル「問題解決法」

ご参加お待ちしております！

【対象】

精神保健・福祉分野で
支援業務をしている方

認知行動療法とは、ストレスを感じた時の認知や行動に働きかけて問題解決能力を高める目的で開発された心理療法です。問題解決法は、認知行動療法の技法のひとつで、日常のストレスや問題に対する有効な解決策を考え出すためのテクニックです。

※ 本研修は、平成30年2月および7月に開催した「第12回・第13回 こころのエクササイズ研修」と同じ内容になります



一緒に問題解決のスキルを学びましょう

支援業務で使えるだけでなく、自身のメンタルケアにも活用できる知識を身につけましょう。震災後のストレス対処にも役立つかもしれません。

演習を交えて
楽しく学べます！



【対象】 精神保健・福祉分野の支援者

※ 精神保健・福祉等に関する仕事をしている方で、支援スキルの向上や認知行動療法に関する知識の学習を目指す方が対象です。

※ 精神科で治療中の方は治療への影響を考慮してご遠慮頂いております。

【日程】 平成 31年 2月19日(火)

【時間】 13時00分～16時00分

【会場】 TKPガーデンシティPREMIUM
仙台西口カンファレンスルーム7G
(場所は裏面の地図をご参照ください←)

【参加費】 無料

【定員】 50名(要申込)

【申込方法】

締め切り 平成 31年 1月31日(木)

電話またはメールにて、氏名、年齢、性別、勤務先・職種をご記入の上、お申込み下さい。

《電話》 022-717-8059

《メール》 kokoeku@gmail.com

