

対人援助職対象／初心者向けの入門講座です

認知行動療法ワークショップ開催のご案内

<開催日時> 2011年8月27日(土) 10:00~17:00 (受付開始9:45)

<会場> 静岡市産学交流センター(ペガサート)6階 演習室3 (静岡市葵区御幸町3-21 JR静岡駅北口徒歩5分)

<定員> 20名(先着順とさせていただきます)

<受講料> 8,000円(消費税込み/事前振込み)

※申込書を受領後、受講票と振込先を郵送しますので、事前に銀行振り込みをお願いします。

<対象者> 対人援助職の方(カウンセラー、看護師、保健師、医師、心理系の大学生・大学院生など)

※上記以外で受講を希望する方は、一度メールにてご相談いただければ幸いです。

<講師> 株式会社フジEAPセンター 代表取締役 坂部善久 (EAPコンサルタント/産業カウンセラー)

・財団法人労働科学研究所 メンタルヘルス研究グループ 協力研究員、中央労働災害防止協会 メンタルヘルス支援専門家(事業所指導)、日本認知療法学会会員、静岡認知行動療法研究会主宰

- ・認知行動療法は、効果研究によってその有用性が実証されている、近年最も注目をされているカウンセリング理論です。
- ・比較的把握しやすく、自ら修正可能な「認知」と「行動」に焦点を当て、最終的にストレスをセルフコントロールできるスキルを身につけることを目指します。
- ・認知行動療法は、うつ病や不安障害に適用され、高い効果をあげていることは既に知られていますが、さらにビジネスマンの「ストレスマネジメント教育」や「うつ・不安の再発予防」にも大いに役立つことから、その活用が期待されています。
- ・今回のワークショップでは基本的な理論をおさえた上で、「実際に行ってみる」ことを重視した体験型の構成になっています。

<プログラム概要>

第1部(10:00~13:00)

- ① 認知行動療法の基本モデルを理解する
- ② 気分の種類と強さを把握する
- ③ 自動思考(認知)をキャッチする

第2部(14:00~17:00)

- ④ 自動思考を検討する(認知再構成法)
- ⑤ 実際に行って確かめる(行動実験、問題解決法)
- ⑥ まとめ

<主催> 株式会社フジEAPセンター EAP 事業部

〒420-0858 静岡市葵区伝馬町9-14 桜館ビル3階

TEL:054-251-6500 FAX:054-251-6501 担当:森田・三輪

RL:<http://www.fujieap.com> Email:info@fujieap.com

Fuji
EAP Center

We will provide
professional EAP service



<お申込方法> 下記に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送にてお送り下さい。

ワークショップ申込書 FAX番号 ⇒ 054-251-6501

送付日 月 日

住所	〒	
連絡先	TEL(携帯も可)	
参加者	(氏名/漢字)	(氏名/ふりがな)
	(所属組織)	(職業)

<セミナー申込書の個人情報の取り扱い> 当社は、収集した個人情報を以下の利用目的以外には使用しません。

1、当セミナーの実施運営のため 2、当社開催のセミナーなどのご案内

個人情報の提供は任意です。但し、ご提供いただけない場合、当セミナーへの申込受付が行えないことがあります。

当社の個人情報保護方針は右記 URL を参照願います。<http://www.fujieap.com/privacy/privacy.html>

株式会社フジEAPセンター 個人情報保護管理者 坂部善久 電話/054-251-6500 [Eメール/privacy@fujieap.com](mailto:メール/privacy@fujieap.com)