

長岡病院心理課主催

第11回 認知行動療法ワークショップ ～マインドフルネスを体験しよう～



マインドフルネスは、禅の瞑想に由来するCBTの新しい技法です。衝動の制御やうつ病の再発予防などに効果があり、不安障害の治療にも活用されています。本ワークショップでは、マインドフルネスの概要と具体的な活用法を解説した後、参加者にたっぷり体験していただく予定です。

※一昨年度、昨年度に実施したものと、ほぼ同内容です。

日時：2017年7月30日（日）

10：00～16：00

場所：長岡病院体育館

（阪急西山天王山駅より徒歩3分）

料金：7,000円

対象：保健・医療・福祉・教育・司法の専門職

（大学院生も可）

講師：若井貴史

- 臨床心理士
- 厚生労働省 平成25年度認知療法・認知行動療法研修 修了
- ジョン・カバットジン博士の「MBSRワークショップ（3日）」修了

お申し込みは以下のサイトから

<https://goo.gl/yhjTVV>

お問い合わせ

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）心理課
TEL：(075) 951 - 9201（代表）
E-mail：nagaokashinri@gmail.com

※臨床心理士の資格更新ポイント（2P）を取得できます。