

ストレスを 和らげる

認知行動療法セミナー

参加
無料

認知行動療法は、認知（物の捉え方、考え方）に働きかけて気持ちを楽しむ心理療法の1つです。就活中や就職後の不安やストレスにうまく対処するため、考え方のバランスを取りストレスを和らげる方法を学びましょう。

【セミナー内容】

- ・自分の認知・行動パターンを知る
- ・バランスの良い考え方に変え、ストレスを和らげる方法を学ぶ

講師 紹介

富岡 拓身 氏

公認心理師・臨床心理士

福祉関係機関や精神科医療機関等での勤務を経て、現在は職員のメンタルヘルスや若手職員を対象とした心理教育等に携わっている。

盛田 沙織 氏(ファシリテータ)

公認心理師・臨床心理士

県内の精神科病院での勤務を経て、現在は大学での学生カウンセリングや精神障がい者の方への求職活動支援に携わっている。

日 時	令和元年11月14日（木）	13:30~15:30
場 所	ヒロコ3階 多世代交流室1（弘前市駅前町9-20）	
定 員	15名	
対 象 者	15~45歳未満の求職者	
持 ち 物	筆記用具	
締 切	11月11日（月）	
申込方法	電話またはメールにて【お名前・年齢・ご連絡先】をお知らせください	

【ご予約・お問合せ】 ひろさき若者サポートステーション

☎0172-35-4851 ✉hirosapo@ims-hirosaki.com