

長岡病院心理課主催

第20回 認知行動療法ワークショップ ～マインドフルネスの活用法～



今回のテーマは、マインドフルネスの活用法です。マインドフルネスの基本から、セルフモニタリング力の向上、反芻の妨害、衝動性の制御、不快感情の低減などへの応用まで、ワークや事例をとおしてお伝えする予定です。

日時：2019年8月18日（日）

10：00～16：00

場所：長岡病院カンファレンスルーム／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・産業の専門職

（大学院生も可）

講師：若井貴史

- 長岡病院 心理課
- 公認心理師／臨床心理士
- 厚生労働省 認知療法・
認知行動療法研修修了

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。