

京都弁証法認識論研究会主催

# 第1回 CBTセミナー ～マインドフルネスの基礎～



Zoomを使ったオンラインセミナーです。テーマは、ストレス低減法として近年注目を集めているマインドフルネス。認識論の知見も援用しながら分かりやすく解説します。また、ワークを取り入れて、体験的に理解を深められるように工夫したいと思っています。マインドフルネスを支援に使う場合は、まずは支援者が体験していることが重要です。マインドフルネスの学習の第一歩に、本セミナーをご活用ください。

日時：2020年5月6日（水・祝） 15：00～17：00

場所：zoom（オンライン会議ツール）

※zoomは使ったことのない方でも、インターネットに  
接続できる環境とパソコンさえあれば、簡単に使用できます

料金：3,000円

対象：保健・医療・教育・産業・福祉・司法などの対人援助職  
（大学院生も可）

講師：若井貴史

- 哲学心理研究所 所長
- 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

<http://u0u1.net/ZJz9>

お問い合わせ

京都弁証法認識論研究会

E-mail：kyoto.dialektik@gmail.com

共催：哲学心理研究所