うつ・不安の対処に 認知行動療法入門(全2回)

認知行動療法は、ストレスにより物事を悪い方に考えてしまったり、切り替えしづらくなったりする状態に気づき、自分が辛くならないための方法(考え・行動)を身につけていく療法です。

うつや不安の高い方におすすめです。

認知行動療法を学んでストレスから自分を守りましょう。

単回でも参加可能ですが、2回参加でより理解が深まります。

対象:クリニック通院中の方、ご家族の方、通院はしていないが興味のある方
※主治医がいらっしゃる場合は、主治医と相談されてからご参加ください。

担当者:ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士

人数:20名まで(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)

日時:1回目:2025年10月17日(金)14:00~16:00(途中休憩あり)

- ・認知行動療法とは
- ・あなたの考え方のくせは?
- ・色々な感情を知ろう
- ・2回目の内容について

2回目:2025年11月21日(金)14:00~16:00(途中休憩あり)

- ・1回目の復習
- ・良い循環、悪い循環
- ・自分にストップ!の声かけをしよう
- ・自動思考を反証してみよう

場所:ストレスケアつくばクリニック内 デイケアルーム

料金:各回2200円(税込)

セミナー料金は、各回セミナー終了後にお支払いいただきます。

お申し込みはクリニックの受付、もしくはお電話にてお申込みください。

ストレスケアつくばクリニック:TEL 029-863-2888