

札幌 CBT&EAP センター主催

オープンセミナーのご案内

■8月22日（水）

「認知行動療法（CBT）の 基本的発想を学ぼう」

【内容】心理療法のスタンダードである認知行動療法の基本的発想を学びます。認知行動療法の初学者向けセミナーです。

■9月21日（金）

「認知行動療法の実際を学ぼう」

～気分や行動を改善する援助のコツ～

【内容】認知行動療法による問題理解の仕方、援助目標の立て方、具体的な援助の仕方等について、事例を通して学びます。

■12月21日（金）

「ストレスを減らすコツ」

～認知行動療法による仕事や生活の

ストレス支援を学ぼう～

【内容】毎日の生活の中で感じるストレスについてストレスをどのように理解するか、ストレスマネジメントプランの立て方、ストレスを和らげる工夫について、認知行動療法の立場から学びます。

【講師】坂野 雄二

（札幌CBT&EAPセンター長・
北海道医療大学心理科学部特任教授）

【場所】札幌エルプラザ

（札幌市男女共同参画センター）

4F大研修室

（札幌市北区北8条西3丁目）

【時間】13:30～16:30（各回）

【料金】2000円（税込）

トータルサポートプランのお客様は何名様でも無料で参加できます

【対象】メンタルヘルス対策にかかわっている方、対人援助職の方、対人援助を学ぶ学生の方

【定員】80名（定員になり次第締め切り）



☆お申し込みは☆

<https://reserva.be/cbteap> からできます。

医療法人社団 五稜会病院 札幌CBT&EAPセンター

〒002-8053 札幌市北区篠路町篠路 288-1-206

お問合せ Tel 011-374-1223