

WORKSHOP

死別の悲しみと共に生かす

認知行動療法のワークとわかち合い

2017年

4月30日 日

6月24日 土

8月26日 土

13:00▶17:00 (初めて参加される方)

14:15▶17:00 (今までに参加したことのある方)

マイスペース&ビジネスブース
池袋西武横店

(豊島区南池袋 1-16-20 めかりやビル 2階)

会場電話: 03-5960-0056

池袋駅東口西武百貨店側から徒歩6分

- 対象** 大切な人を亡くした方
定員 先着10名(要申込)
参加費 無料
問合せ・申込先 NPO法人グリーフサポートリンク
(全国自死遺族総合支援センター)

メール office@izoku-center.or.jp

TEL 080-5428-4350 / FAX 03-3261-4930

http://www.izoku-center.or.jp/index.html

大切な人が亡くなった…。
あの時、こうしていれば…。
様々な場面がよぎり、堂々巡りをしてしまう。
気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ考えに影響されると言われます。
私たちが悩ます考え方の癖や傾向に目を向けることにより、何かが変わっていくかもしれません。
ちょっと立ち止まって、これからどう生きていけるか、同じような体験をした方々と一緒に、認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合いをしてみませんか。

主催 NPO法人グリーフサポートリンク
(全国自死遺族総合支援センター)

協力 一般社団法人認知行動療法研修開発センター

ワークショップ

死別の悲しみと共に生きる～認知行動療法のワークとわかち合い

ワークショップの内容

- 13:00 ワークショップを始めるために
- 1) オリエンテーション
 - 2) 死別の悲しみについて
 - 3) 認知行動療法について
- ※初めての方はこちらからご参加ください。
2回目以降の方もご参加いただけます。
- 14:15 認知行動療法のワークとわかち合い
- 17:00 終了

このワークショップは
治療や指導ではありません。
実施にあたっては一般社団法人
認知行動療法研修開発センターの
大野裕先生の指導を受けています。
認知行動療法の手法に慣れるために、
3回程度ご参加いただくことを
お勧めします。

参加申込書

参加希望日を丸でかこんでください。	2017年 4月30日(日)・6月24日(土)・8月26日(土)
お名前	ふりがな
連絡先	電話番号(連絡のとりやすいもの)
	メールアドレス

▼下記宛にメールまたはFAXでお申し込みください。

NPO 法人グリーンサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター)

メールアドレス: office@izoku-center.or.jp / FAX: 03-3261-4930

▼会場アクセス

