

WORKSHOP

死別の悲しみと共に生かす

認知行動療法を使ったアプローチ



2016年

9月4日 日 • 11月6日 日

2017年

1月8日 日 • 3月5日 日

いずれも 13:30 ▶▶▶ 16:30

myspace & ビジネスブース
池袋西武横店

(豊島区南池袋 1-16-20 んかりやビル 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

費用 無料
対象 大切な人を亡くした方
問合せ・申込先 NPO 法人ぷしけ事務局
メール: info@psyche-tsudoi.org
FAX: 03-3466-3708
電話: 090-4096-7198 (12:00 ~ 17:00)

大切な人がいなくなってしまう・・・。
あの時、こうしていれば・・・。
もっと何か出来たのでは・・・。
様々な感情や場面が頭の中をよぎり、堂々巡りをしてしまう。
そんな時ちょっと立ち止まって、同じような体験をしている方々と一緒に、認知行動療法の手法を使ったワークをしてみませんか。
私たちの気持ちや行動は、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。

主催 NPO 法人ぷしけ
東京都日野市多摩平 3-5-25 NPO 法人愛隣舎内
共催 東京都 (予定)
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 認知行動療法を使ったアプローチ

ワークショップの内容

1. 認知行動療法について
2. 死別の悲しみ（グリーフ）について
3. 感じたこと、気づいたこと、思いなどのわかち合い

*このワークショップは、治療や指導ではありません。
*実施に際しては、一般社団法人認知行動療法研修開発センター大野裕先生の指導を受けています。

参加申込書

参加希望日を丸でかこんでください。	2016年 9月4日(日) ・ 11月6日(日) 2017年 1月8日(日) ・ 3月5日(日)
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 法人ぷしけ

メールアドレス: info@psyche-tsudoi.org / FAX: 03-3466-3708

▼会場アクセス

