



受講者
募集中

いきいきと暮らすためのコツを学んでみませんか!

申込要・無料
どなたでもご参加ください。

こころの健康セミナー

マイナス思考と上手につきあう 認知療法入門

～こころの健康を保つとっておきの秘訣～

悪く考えてしまうクセを柔軟な考えに変える技法【認知療法】をわかりやすくお伝えします。
こころの健康を保つだけでなく、こころの健康を回復することまで助けてくれるエクササイズ、認知療法と一緒に体験してみましょう!

マイナス思考でクヨクヨする自分をなんとかしたい!

物事をつい悪く考えてしまい、ひとりで落ち込むのでどうにかしたい!

もっともっと自分のことを好きになりたい!



講師

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻

准教授 竹田 伸也 さん

2018

12/14 金

13:00～14:30

(受付 12:30～)

会場

鳥取県立生涯学習センター
(県民ふれあい会館) 5階 講義室

(会場定員120名)

JR 鳥取駅南口から南に徒歩3分

申込方法

窓口・電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。
当日まで受け付けします。ただし、満席の場合はお断りすることもありますので、お早目にお申込みください。

手話通訳、要約筆記、託児をご希望の方は、
11/27(火)までにお申込みください。

申込み・問合せ先

〒680-0846 鳥取市扇町21番地
鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)

TEL (0857) 21-2331 FAX (0857) 21-2267

E-mail manabi@fureaikaikan.jp