

外来講座のご案内

ビジネスパーソンのための認知行動療法

- 入門編 -

こんなことはありませんか？

- ・些細なミスで自分（他者）を責めやすい
- ・うまくいかなかったことを引きずってしまう
- ・仕事を一人で抱え込んでしまう

認知行動療法は、私たちが日常意識しないで行っている効果的なストレス対処法をわかりやすくまとめて、誰にでも使えるようにアプローチしたものです。

今回はまず入門編として、心のしくみと思考の幅を広げるコツについて学び、認知行動療法の基本型について紹介します。

対象者：現在、うつ病や適応障害等で休職中の方

開催日時：**2020年2月26日（水） 15:15~16:15**

場所：田無メンタルクリニック リワークデイケア内にて

費用：保険適用 1割負担（自立支援医療制度利用）の場合…340円

3割負担（健康保険）の場合……………1,030円

*当日は個別の主治医診察はありません

*同日ご希望の方は、開始時間に間に合うように診察をお済ませください

お問い合わせ先

TEL：042-497-4571

担当：横田・岡本・磯部

どうぞお気軽にお問合せください



参加をご希望の方は主治医までお伝えください