

セルフ認知行動療法 体験ワークショップ2

少人数制
オンライン
ワークショップ

セルフ認知行動療法とは自分に対して行う認知行動療法の事です。
さまざまなセルフ認知行動療法を通して実体験として学びを深めることができ日常臨床にも活かせるような内容になります。
本ワークショップは3~5人の少人数グループに分かれ継続的にセルフ認知行動療法を実践していきます。クライアント体験を通して得る「気づき」を一緒に検討していきましょう。

チュートリアルコース

★1回1時間×全4回です

★内容

- ①モニタリング
- ②認知的アプローチ
- ③行動的アプローチ
- ④セルフレポート作成

★2週間に1度のペースで行います（参加者全員でスケジュールを調整します）

★毎回ホームワークを出して、それに取り組みます！

通常料金 > 20,000円(税込)

学校生料金 > 10,000円(税込)

継続コース

本機関でセルフ認知行動療法受講済みの方へ、継続的にセルフ認知行動療法を実施や、参加者との交流が出来る場所をご用意いたしました。

★毎月開催

★内容

- ①個人ごとに実施内容の決定
- ②実施後の振り返り
- ③座談会

※本機関でセルフ認知行動療法を受講済みの方向けです

通常料金 > 5,000円(税込)

学校生料金 > 2,500円(税込)

割引

オンラインコミュニティ「認知行動療法の学校」会員は半額です！
入会を検討される方はこちら → <https://community.camp-fire.jp/projects/view/590151>



開場

オンライン

日程

2023年6月より順次スタート

※少人数のチームが組めるよう、希望者同士で日程を調整致します。

申込

こちらのPtixから対象のチケットをご購入ください
<https://peatix.com/event/3604543/view>



主催：(株)CBTメンタルサポート (cbtmental02@gmail.com)