

感情理解の鍵

～フェルドマン・バレットの情動理論 を認知行動療法に活かすために～

認知療法の創始者ベックは「認知に至る王道は感情である」と述べています。感情についての理解を深めることで「認知」をとらえやすくなるという考え方です。

感情への理解は、その感情が扱うべきもの(=クライアントのホットな認知につながるもの)なのか、そうでないかを判断する指針としてとても大切です。

また、感情と身体感覚は非常に密接な関係にあるので、感情について学ぶことはマインドフルネスにも大いに役立ちます。

『感情』について学ぶことは、セラピーを行う上でたくさんの利点があります。

本研修では、認知行動療法の系統では意外と学ぶ機会が少ない『感情』について専門的に学ぶことができます！



ライブ視聴：2023年12月16日(土)13:30～16:40 (10分 休憩あり)

録画視聴：2023年12月17日(日)～2024年1月13日(土)

形式 オンライン (3時間のセミナーです)

受講対象 メンタルヘルス支援者、それを目指す学生

申込受付 ライブ：2023年12月15日まで 録画：2024年01月08日まで

申込方法 ピーティックス
※右のQRコードからご覧いただけます



参加費 ライブ参加 + 録画視聴 …… 4,000円 (税込)
録画視聴のみ …………… 4,000円 (税込)



講師 / 大平 英樹

名古屋大学大学院情報学研究科教授。1990年、東京大学大学院社会学研究科修了。博士(医学)。専門は生理心理学、認知科学、精神神経内分泌免疫学。編著『感情心理学・入門』(有斐閣)ほか