

# CBT（認知行動療法）を学ぶ

「認知行動療法」という言葉は聞くけれど、あまりよくわからない。今の仕事に関係ないし…今更…と思っている方に分かりやすくご紹介します。受講後の業務が楽しくなることは確実です。



## CBT 基本の“き”

「そもそも認知行動療法って？」 「どんな技法があるの？」 「SSTにどんなふうに活用できるの？」といったところから丁寧にレクチャーを進めていきます。代表的な技法のワークも盛り込んでいますので、体験を通して楽しみながら学ぶことができます

- ★ 日時：2017年11月23日(木・祝)10:00～16:00 定員30人
- ★ 場所：ウィリング横浜11階多目的室(オフィスタワー11階)(京浜急行線・市営地下鉄線「上大岡駅」徒歩2分)
- ★ 講師：佐藤 幸江 氏 (SST普及協会認定講師・臨床心理士)
- ★ 費用：5,000円(YMSN会員4,000円)

## CBT 基本の“ほ”

認知再構成法と問題解決技法について、さらに理解を深められるよう演習を中心に進めていきます

- ★ 日時：2017年12月10日(日)10:00～16:00 定員18人
- ★ 場所：YMSN研修室(京浜急行線・市営地下鉄線「上大岡駅」徒歩5分)
- ★ 講師：佐藤 幸江 氏 (SST普及協会認定講師・臨床心理士)
- ★ 費用：5,000円(YMSN会員4,000円) 2つ受講は500円引き

横浜メンタルサービスネットワーク

(このままFAXしてください)

FAX 045-841-2189

ymsn@forest-1.com メールでお申し込みの際はタイトルに【研修会申し込み】とご記入下さい。

2016年度 YMSN研修会 参加申込書

受講講座名	CBT 基本の“き” 基本の“ほ” (○を付けてください)		
お名前	ふりがな	所属	
ご連絡先	連絡は 自宅 / 勤務先 へお願いします。(どちらかに○をつけてください。)		
	〒		
	電話	FAX	
	e-mail		