

メンタルケア短期講座

1：講座日程

●枚方クラス（ラポールひらかた）：午前 10時30分～12時00分

●枚方クラス（ラポールひらかた）：夜 19時15分～20時45分

回数	講座予定日	講座内容
1回目	7月11日（木）	メンタルヘルス不調について ① ～ 心と体、脳機能とストレスの関係 ～
2回目	7月18日（木）	メンタルヘルス不調について ② ～ ストレスの個人的要因とは ～
3回目	7月25日（木）	臨床心理学による心の仕組み ① ～ 認知による捉え方の違いと悩み ～
4回目	8月29日（木）	臨床心理学による心の仕組み ② ～ エゴグラムによる心のエネルギー ～
5回目	9月 5日（木）	メンタルケアの方法 ① ～ ストレスを軽減する対人関係 ～
6回目	9月12日（木）	メンタルケアの方法 ② ～ メンタルケアとその課題について ～