

メンタルケア短期講座

講座日程

●枚方 水曜・午前クラス : 10時00分～11時30分

●枚方 水曜・夜クラス : 19時15分～20時45分

会場：枚方市総合文化芸術センター別館

回数	講座予定日	講座内容
1回目	2月12日(水)	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	2月19日(水)	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	2月26日(水)	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	3月5日(水)	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	3月12日(水)	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	3月19日(水)	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 ～

※体験講座&説明会へご参加いただき、本講座の受講をご検討ください。説明会へ参加されなくても、メンタルケア短期講座(全6回有料)の申し込みは可能です。事務局へご連絡ください。