特定非営利活動法人 京阪総合カウンセリング

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

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10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17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24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　3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10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17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。