

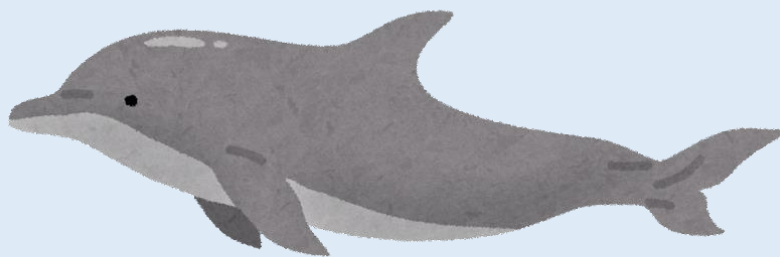
## 生活支援センター 西

# 認知行動療法講座

日付	講座・主題	講座・副題	キーワード
5月10日 (水)	ネガティブな気持ちを 軽くする	認知行動療法	コラム法
5月17日 (水)	不安に 振り回されないために	認知行動療法	考え方のクセ
6月14日 (水)	なかなか 動き出せない時のために	認知行動療法	しかしー反論法

※時間は13:30～15:00となります

凝り固まった考え方により、困った経験はありませんか？  
認知行動療法を学ぶことにより考え方を柔軟にすることができます。  
それにより、気持ちを楽にでき、  
より幅広い行動がとれるようになるでしょう。



【プログラム申込・予約電話】 045-309-5010  
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

主催:生活支援センター西

共催:富士ソフト企画株式会社