

心の状態を整えるセルフケア研修

～認知行動療法で価値に適った生き方を拡げるワークショップ～

人にはそれぞれ持ち場があり、自分の持ち場から生まれる事情をもとに行動します。

本来は相手の持ち場なのに自分の持ち場に引き入れ、何とかしようとしたり、相手の持ち場に踏み込んでしまい、不必要に傷ついたり、自分の思い込みでマイナス思考を強めてしまっています。

物事の捉え方の仕組みを知り、変化させる能力を身につけることができれば、ストレスもコントロールしやすくなり、心の状態を整えることができるのではないのでしょうか。

そこで、ストレスや感情についての正しい知識を身につけ、心の健康を保つためのトレーニングを学ぶことを目的に、この研修会を開催します。

- 1 主催 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会
- 2 日時 平成30年5月30日（水） 午前10時から午後4時まで
- 3 会場 山口県セミナーパーク 社会福祉研修室
所在地：〒754-0893 山口市秋穂二島 1062
TEL：083-987-0123
- 4 対象者 (1) 各福祉関係施設等の職員
(2) その他、テーマに関心のある方等
- 5 定員 100名
※定員に達した場合はお断りいたします。
- 6 受講料 一人につき3,000円
※納入方法については、受講決定者に対して別途お知らせします。

10 昼食について

各自で準備していただくか、併設の食堂を利用してください。

11 個人情報の取り扱いについて

「参加申込書」に記載された個人情報は、本研修の運営にのみ使用させていただきます。

12 申込先及び問合せ先

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

福祉研修センター 担当：岡村、漆谷

〒754-0893 山口市秋穂二島1062

TEL：083-987-0123 FAX：083-987-0124

E-mail：fkf@yg-you-i-net.or.jp

13 会場周辺地図

<山口県セミナーパーク>

【所在地・連絡先】〒754-0893 山口市秋穂二島1062 TEL 083-987-1410

