

学びタイム の お知らせ

当院で治療を受けていらっしゃる患者さんを対象に「学びタイム」を開催いたします。

「学びタイム」とは、以下のような内容を皆さんと一緒に学んでいく時間です。

コミュニケーションについて お悩みはありませんか？

同じ悩みを持つ方々で集い、
グループで学んだり 話し合うことが 出来る時間です。

コミュニケーション・プログラム



日々の生活の中、
考え方のクセの影響で 気分が沈む
という経験を したことは ありませんか？

自分の考え方のクセを知り、
どうつきあうか 考えることが出来る時間です。

認知行動療法プログラム



不安やお悩みが、頭のなかを
ぐるぐる回ってしまうことは ありませんか？

そんなとき、
自分でできる 心の筋トレが 学べる時間です。

マインドフルネス



自分が 望む暮らしに おけて、
これから どう考えていくと いいのでしょうか。
そして、どう過ごしていくと いいのでしょうか。

それぞれの リカバリーヒントの 模索と 更新 を
共に学んでいく 時間です。

WRAP(ラップ)



ご興味がある方は、当院公認心理師までお問い合わせください

※ご参加に当たり主治医への確認をお願いしております