

レベル：初級
領域：「領域共通」

2019 年度
一般社団法人日本臨床心理士会臨床心理講座

ストレスマネジメント入門

講座の内容：学校におけるストレスマネジメント教育、子育てストレスへのグループワーク、対人援助職のメンタルヘルス研修、自然災害や事故など惨事ストレスへのセルフケアなどに、ストレスマネジメントの理論と実践技法が役に立っています。さまざまな臨床現場において、授業や研修、ワークショップなど集団を対象とした実践力が求められる昨今です。今回は、動作を用いたストレスマネジメント技法の習得を目指すグループワークを体験します。日常的にストレス対処法を活用してストレスと上手につき合いたいものです。体験重視のワークショップですので、動きやすい服装でご参加くださいませ。ご自身のセルフケアにも活かして下さいませよう願っています。

講師：坂上 頼子 （ 所属 オフィスかけはし ）

日時：2019年4月28日（日） 10：30～16：30

場所：文京区本郷 2-27-8 ユニゾ本郷二丁目ビル 202 号室 当会研修室
<http://www.jsccp.jp/center/access.php>

参加資格：臨床心理士・大学院生 定員 50 名

受講料：社）日本臨床心理士会 会員	5,000円
臨床心理士 非会員	8,000円
大学院生（臨床心理士資格未取得に限る）	3,000円

ポイント：2

申し込み方法：日本臨床心理士会WEBページよりお申込みください。

<受付手順> WEB 申込で送信してください。
↓
受付けた旨をメールで返信します。
<手順の説明>
↓
受講料のご入金
↓
「受講票」を送信します。