

## 4) 認知行動療法で学ぶアンガーマネジメント

## - with コロナも私らしく - (実践編)

## 講座内容

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活スタイルも一変しました。思いがけない変化は、私たちにとってストレスや「怒り」として表れることがあります。認知行動療法から「怒り」のメカニズムを知り、「怒り」をため込まず、上手にマネジメントするコツを一緒に学びましょう。

## 講座情報

講 師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
山下 雅子 NPO ふくおか子どもの こころサポート研究所	11月9日～12月7日 毎週月曜日 (11/23をのぞく) 14:00-15:00	一般※ 10名	3,200円	10月23日 (金)

## 受講対象者

※「認知行動療法で学ぶアンガーマネジメントーwith コロナも私らしくー〈座学偏〉」を受講された方で、〈実践編〉を受講されたい方限定の講座とさせていただきます。

## 必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

## コースのスケジュール

	開催日	時間	内容・講義テーマ
	11月2日(月)	14:00-14:15	オリエンテーション(機器接続確認)/社会連携課
5	11月9日(月)	14:00-15:00	「感情」からマネジメントする方法
6	11月16日(月)	14:00-15:00	「認知」からマネジメントする方法
7	11月30日(月)	14:00-15:00	「行動」からマネジメントする方法
8	12月7日(月)	14:00-15:00	実践編まとめ