

一人でやるには難しい・・・誰か教えて自分のいいところ探し

自分の“できた”を見つけるコツ

～不眠症の認知行動療法プログラム～

説明会のご案内

朝、起きづらいな・・・。学校や仕事に行けてないな・・・。人と関わるのが苦手だな…。でも、このままでいいのかな、など自分に自信が持てていない方、同じようなことで困っている方って、意外と身近にいたりします。

家から少しでて、クスッと笑える時間を一緒に過ごしてみませんか。

【概要】

対象者：日常の中で「自分の“できた”」を感じる事が少ない
20代30代の方
全回参加して下さい（を、できればお待ちしております）
※実際のグループワークは、4回シリーズです

内容：ワーク概要の説明・講師自己紹介・質疑応答

日時：2020年1月29日（水）

14：30～15：00（30分）

※説明会の後、個別でのご相談も受け付けます

※実際のグループワークは2月からスタート予定です

申し込み方法：事前連絡不要

※当日、上島医院横、心理療法センターArchの待合室へお越しください

※その他、何かご不明な点がございましたら

下記問い合わせ先までお電話下さい

【お問合せ先】

上島医院提携施設 心理療法センター ARCH

072-365-7100（水曜日 9：30-15：30）

担当者：猪澤（いざわ）（臨床心理士・公認心理師）



※上記時間帯以外の開室時間にお電話をいただく場合は、後日担当者より折り返し対応させていただきます。