青山キャンパス学生相談センター
ランチタイムイベント

自分の気持ちや悩みと
うまく付き合おう！

～認知行動療法の視点から～

うまくいかないことがあったとき、
あなたならどんな風に受け止めますか？
「どうせ自分なんて」と落ち込む人、
「気にしたって仕方ない」と受け流す人、
「次は絶対にうまくやろう！」と考える人・・・
同じ状況でも受け止め方によって気持ちや行動は
違うものです。自分の受け止めかたのクセに気づいたり、ほんの少し考え方を増やしたりすることではまってしまっている今の状況から抜け出すヒントがみつかるかもしれません。
今回はリフレッシュのために体を動かすワークも取り入れます。お昼のひととき、気分転換にぜひ立ち寄ってみてください！

11/20(金) 12:35 - 13:15

会場 青山キャンパス学生相談センター

費用 無料

申込 青山キャンパス学生相談センター受付にて
あるいは電話やメールでもお申し込みいただけます
電話の場合は 03－3409－8653
メールの場合は agu-soudan@aoyamagakuin.jp
まで、下記の内容をお知らせください
① 氏名 ② 学生番号 ③ 電話番号
④ 認知行動療法のイベントに参加希望の旨

申し込み用
メールアドレス