

日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会 第24回大会・研修会

セルフコンパッションとは何か？ ～自分を思いやるための実践方法～

2023.7.15 (SAT) 13:30～15:00

オンライン（ライブ配信）

後日動画配信予定

講師 石村郁夫 氏

東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科 准教授



セルフコンパッションは、ストレスを軽減する、自分を癒す、幸福感を高めるなど人生における感情的なウェルビーイングと満足感を獲得する上で、非常に有効な方法であると言われています。この度は、コンパッション・フォーカスト・セラピー（CFT）の提唱者であるポール・ギルバート博士のもとで、CFTトレーニングを受けられ、現在、CFTの研究、教育、実践家としてご活躍されている石村郁夫先生をお招きします。

本研修会では、CFTの基礎理論と、セルフ・コンパッションの基本的なエクササイズを体験し、「自分を思いやるための実践方法」を学びます。

ご興味のある方は、本研修会で学んでみませんか。

参加された会員の皆様には、研修会修了証を発行します。

■ 参加費（会員・非会員） 3,000円

■ 参加資格 大学・専門学校卒業以上

■ 参加申込期間

2023年4月17日（月）～6月24日（土）

■ 問い合わせ先

2023hc.kensyu@gmail.com 研修会担当（大場良子）

参加申込先はこちら

