



Japan Coaching Psychology Association

## 第2回 コーチング心理学研究会ワークショップ in 東京

### ★【認知行動療法】と【認知行動コーチング】を実践する！

不健康な感情をコントロールするためには？ 心理的健康とは何か？

【講師】吉田 悟先生（文教大学教授），【事務局】徳吉 陽河（東北大学）

【内容】：認知行動療法で学ぶコーチング（初心者，所属団体を問わず歓迎，気軽にご参加下さい。）

認知行動療法（REBT）と認知行動コーチングです。理性感情行動療法（REBT）の基礎が学べます。

◆【講習内容】：今回は，感情と認知にフォーカスしたアプローチで，日常生活に役立つ内容を紹介致します。

- (1)認知行動療法（REBT）の理論と実践：自分の感情をコントロールするためには？ 心理的健康とは？
- (2)認知行動コーチングとポジティブ心理学の実践：自己成長主導性，スケーリング，ソクラテス式質問法
- (3)「承認（ほめる）」ワーク：自己肯定感を高めるワーク。感情と認知心理学，日常生活に役立てるためには？

★【こんな人におすすめ】★

- 心理学や心理療法に基づくコーチングを実践したい人
- 実践的な心理学を学びたい人。
- 「対話」を通じて，他者支援，社会貢献をしていきたいと考えている人。

【講習費】： 3000 円（資料代など含む） 【先着 30 名】

【会場】：[YMCA アジア青少年センター YMCA ホテル](#)（会議室 302 号室）

【開催日時】：2012 年 8 月 11 日（土）：14:00－17:30（開場 13:45）

【申込方法】：以下の WEB サイト ★最終締め切り：8 月 10 日（金）

<https://ssl.kokucheese.com/event/entry/40813/>



【主催】：日本心理学会認定 日本コーチング心理学研究会

お問い合わせ：info.coaching.psychology@gmail.com