

# わくわく心理学講座(知識編)

2023年

12/18(月)

13:00~14:30

## オンライン講座

認知心理学・行動心理学・応用行動学  
などの心理学知識から学ぶ!

# 心の整え方 ～認知行動療法から学ぶ～

私たちの頭や心の中にあるモヤモヤや気になることを整理し、必要なことはメッセージとして受け取り、不必要なものは感謝をして手放すスキルを認知心理学、行動心理学、応用行動学などの心理学知識から学びます。

### \*お申込み方法\*

QRコードにアクセスし、  
講座日付を選択し、  
お申込みください。



### 講師紹介



年間300件ほどの個人  
カウンセリング、心理学・  
カウンセリング技術を用いた  
研修・講演を通して「自己  
肯定・他者肯定」の大切さを  
伝え、しなやかな強さを  
持って適応していくことを  
サポートをする講師

代表理事 東 一恵

2023年 **12月18日(月)13:00~14:30**

\*会場\*

ZOOMにて

\*受講料\*

3,850円(税込・資料込)

\*お問い合わせ\*

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会

Mail: info@aplma.or.jp / Tel: (080) 5594-6480