ワンモア森之宮1周年記念セミナー

# 仕事が少し楽になる認知行動療法セミナー

**参加費無料**

仕事のことを考えると、不安になったり、頭の中がぐるぐるしたりしていませんか？このセミナーでは、認知行動療法（CBT）の基本的な考え方をもとに､｢自分の考え方のクセに気づく｣｢気持ちと上手につきあう｣｢行動を少し変えてみる」といった、仕事に活かせるヒントをお伝えします。

**日時**
2月27日(金) 14:30-16:00
（14:15から受付開始）

**会場**
ワンモア森之宮・大学前
大阪市城東区森之宮1-6-85UR森之宮ビル2F
web参加も可能！

**対象**
仕事を探されている方、休職中の方、
支援者、ご家族

講師
**勝井 邦枝 氏**
公認心理師
臨床心理士

就労支援分野において長年の実務経験を有する臨床心理士。現場での豊富な支援実績に加え、会社経営の経験を通して、心理支援と実社会をつなぐ実践的なアプローチを追及してこられた。本セミナーでは仕事に役立つ認知行動療法の実践をわかりやすくお伝えいただく。

ONEMORE

主催：就労移行支援事業所
**ワンモア森之宮・大学前**
後援：大阪公立大学Well-being共創研究センター
お問い合わせ先： 06-6180-4458

申込方法
QRコードまたは
公式LINEから

LINE
公式LINEでは
無料相談受付中！