

MCBT

Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy マインドフルネス・認知行動療法



プログラム内容

マインドフルネス・・・今この瞬間を味わう
心理教育・・・自身の社交不安について学ぶ
認知的再構成法・・・自分の思考を見つめる

- ・対象:人前でよく緊張してしまう方, 対人関係で悩んでいる方
 - ・プログラム:4回×約120分のセッションとHalf-dayリトリート(180分)
 - ・実施曜日と実施時間:金曜日 14時~17時(調査時間含む)
 - ・費用:毎回保険ショートケア代がかかります。
- ※プログラム完遂の場合, 12000円の謝礼費(1回の参加で2000円)をお支払い致します。
- ご希望される場合は, 一度主治医の先生とご相談ください。
研究の説明のため事前に個別面接を行います。
- ※参加の基準を満たさない場合は, 研究の参加を見送らせていただく場合がございます。予めご了承ください。

申込方法:6階受付およびお電話で受付中(満員になり次第受付終了)
詳細は, パンフレットをご参照ください。