

気持ちの整理の仕方を学ぼう



# 認知行動療法の コラム表を使ってみよう

2013/6/5 (水曜日)

11:10 ~ 12:00

場所 ウェルネスセンター内会議室  
(アルファ館2階)

ネガティブになっちゃう  
ことってありませんか？  
そこから脱出するための  
方法をご紹介します

ウェルネス  
センター  
カウンセラー

事前に受付までご連絡ください

申し込み [gakuseisoudan@sfc.keio.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@sfc.keio.ac.jp)

TEL 0466-49-3411

## ☆今後の予定

7月 3日 コラム表の活用:応用編

10月30日 心理テストからの自己理解

11月27日 交流分析と対人関係