

考え方で心が軽くなる、ストレス対策やメンタル不調の予防にも使える認知行動療法を学んでみませんか！産業カウンセラーの必須アイテムです！

## 受講者の声

研修内容は大変に具体的・実践的であり、これなら間違いなく使えるという確信を持つことができました。ロールプレイが多かったので、研修内容を理屈だけでなく体感としても、飲み込むことができました。

認知行動療法に関しては、ツールを活用してのカウンセリングを学び認知行動療法といっても色々な方法があることを知りました。自分自身がカードの内容を全部読むだけでも、新しい視点が学べ、柔軟な考え方が身につくと感じました。

実際のカウンセリングと同様の時間を使って、カウンセラーとしての役割を体験することができたことは良い学びとなりました。

福井先生、栗竹先生という持ち味の異なるお二人から、直接ご指導いただいたことが、理解を深める上でとても役立ったと思います。

同じ内容を2人の講師が示されて、補いあって分かりやすかった。

