

# つらいと言えない人のための マインドフルネス

2018年

6/4(月)

13:30~16:30

受講料  
無料  
先着150名

講師

伊藤 絵美 先生

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス  
臨床心理士・精神保健福祉士

ストレスと付き合うセルフケアの方法、認知行動療法。  
『マインドフルネス』は、その土台。

問題解決や症状回復のために確立されたアプローチで  
今抱えている対人関係や生活上の具体的な問題を  
解決するツールとして役立ちます！

会場：長野県看護協会会館

対象者：看護職及び他職種

お申込み方法：申込用紙に記入し  
5/31までにFAXでお申込み下さい

問い合わせ先

公益社団法人 長野県看護協会

TEL 0263-35-0421 FAX 0263-34-0311

