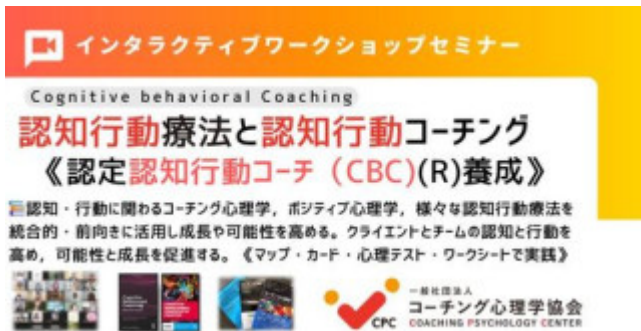


## ★【認知行動療法と認知行動コーチングの基礎と実践 (Basic)】 2024年7月13-14日 (初心者歓迎)



【認知行動療法と認知行動コーチングの基礎と実践 (Basic)】

「認知行動コーチ」プログラム

2024年7月 13-14日(土日) 9:00～17:30 (初心者歓迎)

【概要】 : <https://www.coaching-psych.com/event/cbc/>

【申込】 : <https://bit.ly/43vpNFC>

※認知心理学, 教育心理学, ポジティブ心理学, 行動心理学, 認知行動療法などをハイブリットしたコーチング心理学です。日常生活や仕事に活かすため, 対象はすべての方が参加できます。

◆本講座では, 「ワークシート」, 「カード」, 「ゲーム」, 「心理テスト」などを利用して, 認知行動療法, 認知行動コーチングを, 楽しみながら習得していきます。(初心者・実践者歓迎)

◆様々な流派がある認知行動アプローチについて, 体系的に学べるように工夫されていますので, 【初心者の方】でも利用できる様に工夫しています。(他の資格試験などにも役に立ちます。)

さらに, ポジティブな認知の切替え, ポジティブ・ネガティブな自動思考からの捕らわれを無くし, 自己・相手の自己肯定感, 自己効力感(自信)を高めます。  
活動の領域を広げることが可能です。

コーチング心理学では, 認知行動アプローチについて一つの流派だけではなく, 様々な認知行動アプローチを統合的に扱います。つまり, いくつかの認知系, 行動系アプローチの良いところを活用し, 自己肯定感や自信の向上, 前向きな支援, 自己成長, 問題解決能力, パフォーマンス, モチベーションを高めるために活用します。

「認知行動療法」の基本から, 最新の「認知行動コーチング」を楽しく, 実践します。ワークシートなどを利用しつつ「基本スキル」の練習と実践していきます。認知行動療法を日常生活や仕事など活用できるスキルを身につけます。

認知行動コーチングでは, 特に個人・組織の成長, 思考力の向上, ストレngths(強み), 強化, 能力開発, レジリエンスの向上などに役立っています。問題解決力, 柔軟思考, クリティカルシンキング, メタ認知力など向上に焦点。

肯定的な問題解決思考を育てます。特に日常生活、仕事、学校・教育、福祉、産業、キャリア支援での応用と活用を目指します。

※内容は、状況に応じて変更される場合がございます。

これまで、参加されたり、資格を取得された方の中には、学校関係者、塾経営者、研修講師、監督・コーチ、会社員、公務員、精神科医、看護師、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、理学療法士、大学教授・講師、看護学校講師、小中高校の教員、官公庁職員（法務省、防衛省、厚生労働省など）、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、社会保険労務士、介護士、ビジネスコンサルタント、人材ビジネス関係者、メディア関係者、出版・編集者、広告代理店、旅行代理店、専業主婦、高校生、大学生、大学院生など、多彩な職業や学生の方にお越しいただいております。資格の申請を頂いたり、高い評価をいただいております。

★【内容】：認知行動療法と認知行動コーチングの基礎講座 最適な思考と行動を育てる。

■【1日目】：「認知行動療法」と「認知行動コーチング」の基礎

認知療法と行動療法の基礎と比較

(1)認知と行動の成功・失敗傾向チェック・・・失敗を防ぎ、成功に導くために。心理テストで自己分析

(2)【認知行動療法】を応用する。臨床心理学、ポジティブ心理学、コーチング心理学まで。

(3)【認知】の技法、「理性感情行動療法」と「認知療法」を活用した心理療法とコーチングとは何か？

(4)【行動】の技法、「行動分析学」と「行動活性療法」を活用した心理療法とコーチングとは何か？

(5)カードゲームで学ぶ認知行動アプローチ。怒り、悲しみ、後悔を低減し、精神的健康を増進させる。

(6)自己効力感を高める認知行動コーチングとは何か？ ポジティブ心理学との関連

(7)振り返り学習、試行錯誤学習、リフレクション能力を高める。

■【2日目】：【様々な認知行動コーチングの実践と応用編】

(8)認知行動コーチングの基礎と実践、主体性と自己効力感を高める目標設定スキル

(9)「目標に向けた【認知と行動マップ】」。図式化して、気づく。

(10)「問題解決、課題設定力」，「クリティカルシンキング」を高める。

(11)「意志決定、決断力」を高める認知と行動コーチング

(12) ポジティブ認知行動療法とポジティブ認知行動コーチング。

■ワークショップを修了されると、コーチング心理学協会認定「認知行動コーチ（Cognitive

Behavioral

Coach) 」として認定を受けることができます。資格だけでなく、資料・ツールの利用権も得られます。なお、資格の取得は必須ではありませんので、気軽にご参加願います。

■ -----  
■ワークショップを修了されると、「認知行動コーチ (Cognitive Behavioral Coach) 」として、【専門認定 (Basic) 】の認定を受けることができます。資格だけでなく、資料・ツールの利用権も得られます。

-----  
※「認知行動コーチ」は、特許庁公認により、商標登録として認められました。そのため、当協会のみで資格が取得可能です。

-----  
\*有資格者には、以下の3つのセットが得られます。

-----  
(1)マインドセット：精神的な意識、心構え、行動に関わるスキル

-----  
(2)スキルセット：認知行動コーチングのスキル

-----  
(3)ツールセット：ワークシート、カードゲーム、心理テストなどの利用権

■ -----  
【講習費】：  
【銀行振込】【クレジット払い】【コンビニ払い】など  
当日、領収書は発行致します。

-----  
※事前の入金を持って、受講及び資格の取得権利が得られます。

- ①特別価格1日入門のみ 11,000円  
②2日間参加のみ（実践と応用）22,000円  
③【資格認定コース】11,000円+33,000円  
（講習費1日半額割引及び資格認定費）  
④再受講コース 11,000円（新しい資料が得られます。）

-----  
※申請は返信可能なメールアドレスでお願い致します。

-----  
その他のコーチング心理学のイベントの関しましては、以下にて紹介。

<https://www.coaching-psych.com/event/>

-----  
【主催】：  
一般社団法人 コーチング心理学協会  
Japan Coaching Psychology Center  
<https://www.coaching-psych.com/>

-----  
#認知行動療法  
#ポジティブ心理学  
#脳科学  
#行動分析  
#論理情動行動療法  
#REBT  
#行動活性化法

#コーチング

#認知バイアス

■【イベントの詳細はこちら】

<https://www.facebook.com/events/3716111122002864/2024年7月1日（月）2024年7月13日（土）>

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>