

◇平成26年度ストレスマネジメントセミナー◇ からだとこころを和らげる

臨床心理士より、認知行動療法に基づいた呼吸法、マインドフルネス、自律訓練法をとり入れた、からだとこころに優しいストレスマネジメントについてお話しします。


- *マインドフルネス(Mindfulness)とは…「今の自分に気づき、現実をあるがままに受け入れる」ことです。感情や物事にとらわれている自分を開放できるといわれています。
- *自律訓練法(Autogenic Training)とは…自律神経の働きのバランスを回復する方法の一つで、体調を整えることに役立つといわれています。

年間開催予定日

4月10日	6月12日	8月14日	第2木曜日
10月9日	12月11日	2月12日	11時～11時30分
5月14日	7月9日	9月10日	第2水曜日
11月12日	1月14日	3月11日	14時～14時30分

※事情により日程が変更になる場合があります

四国がんセンター

場所：患者・家族総合支援センター 
憩いのひろば

対象：がん患者さんやそのご家族

定員：20名程度

申込不要
参加費不要

《お問合せ》

四国がんセンター 患者・家族総合支援室
TEL. 089-999-1209 FAX. 089-999-1210

主催：四国がんセンター（患者・家族総合支援センター）