

「日本精神保健看護学会」教育活動委員会
研修会のお知らせ

「マインドフルネス」を学ぶ

講 師: 井上 ウィマラ先生(高野山大学)

日 時: 11月3日(月・祝) 14時15分～17時15分
(受付13時半～)

場 所: 滋賀医科大学 看護学科棟第4講義室

定 員: 30～40名

内 容: マインドフルネスとは、アクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)などの認知行動療法で用いられる基本的技法・概念のひとつです。
今回は、講義と呼吸法の演習を行います。

参加費 無料

お申込み: メールにて、氏名・所属・職業・参加人数を明記の上、下記までお申込みください。

締め切り: 10月22日(水)

但し、上記の定員に達したところで締切とします。

申込み先のアドレス: mhnkensyu@gmail.com