

# グループで学ぶ 認知行動療法

開始日 2024年2月22日(木)より

時間 毎週木曜15:15~17:30

会場 本厚木駅前こころの相談室

## 講座内容

2月22日(木) 第一回 認知行動療法とは

2月29日(木) 第二回 自己理解編

3月7日(木) 第三回 認知編

2月14日(木) 第四回 認知編

3月21日(木) 第五回 行動編

お問い合わせ先

医療法人弘徳会 愛光病院心理科(直通)

**046-296-5286**