

マインドフルに生きる

-ココロの柔軟性を獲得するために-

マインドフルネスから「イヤな気持ち」との向き合い方を学ぶレクチャーとエクササイズワークショップです



メニュー

- 心理的柔軟性について
- 認知的フュージョン
- 文脈としての自己
- 1次的感情と2次的感情

- エクササイズは個人作業が中心です。
- 他の参加者に対して自分の「イヤな気持ち」を公表するといった内容ではありません。安心してご参加ください。

日時： 2017年11月25日（土）13:00-16:00

場所： 本郷キャンパス 学生支援センター（御殿下記念館前）
2階 大会議室

参加定員： 20名（定員になり次第、締め切ります）

参加費： 無料

お申し込み・お問い合わせ等は学生相談所（本郷）まで

TEL： 03-5841-2516

URL： <http://dcs.adm.u-Tokyo.ac.jp/scc/>

