2025/11/29 (土) 13:00 ~ 16:00

第5回はじめての

ACT研究会

アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) を知り、体験してみる初心者向けワークショップ!

会場

早稲田大学 早稲田キャンパス 〒169-8050 新宿区西早稲田1-6-1

参加費

無料

対象者

大学生・大学院生・若手対人援助職(3年目以内)

プログラム

教育講演:ACTの理論と学術的背景について知ろう!

ワークショップ①:マインドフルネスを体験しよう! ~「今」に気づく練習~

ワークショップ②:価値の明確化を体験しよう! ~感情は価値の入り口~

Q&Aセッション

終了後:懇親会 @高田馬場エリア





企画

- ・佐々木 三紗
- ・松川 昌憲
- ・香月 みかん
- ・杉田 創

お申し込み

URL:

https://forms.gle/S Df1zo8DjpL3XErK8



お問い合わせ

E-mail:

hajimete.act@gmail.com