

価格は本体価格です

メンタルヘルス・ワークブック「SE編」

(こころネット)

Mental Health WorkBook for SE

著者 東京家政大 福井 至他

ワークブックの標的	「SE」(システムエンジニア)特有の「不合理な信念」を修正する、認知行動療法に基づくワークブックとトレーニングブックによる心理療法パッケージ。		
適用年齢	一般成人		
実施時間	数セッション		
用紙・用具	ワークブック	144頁	1冊
	トレーニングブック	160頁	1冊
			4,500円
概略	ネガティブな出来事が起きるたびに「ゆううつ」な考えが頭に浮かぶプログラマーやシステムエンジニアが増えています。本書はこうした情報処理技術者向けの認知行動療法を用いた心理療法パッケージです。最初にワークブックで「SE特有の不合理な信念」や「自動思考」について学習し、次に、トレーニングブックで、いかなるストレス状況でもメンタルヘルス不調に陥ることのないよう認知行動療法による訓練を行います。B5版の本書は鞆中に入れておき、出張先でも認知行動療法トレーニングができます。		
関連書籍	図解による学習理論と認知行動療法(培風館・福井至) 図説 認知行動療法ステップアップガイド(金剛出版・福井至)		