

引っ込み思案さんのための

不安克服プログラム

人前で話すのがドキドキして心底苦手、
初対面の相手を前にすると不安でいっぱいになるなど…
誰しも不安や緊張する場面はあると思いますが、
行き過ぎると生きづらさの要因にもなります。
プログラムでは「**社交不安**」を抱えた人を対象に
ご自身の不安な場面について考え、行動パターンを分析し、
社交不安の心理メカニズムとどう付き合うのか
一緒に考えていきます。

今出川校地

2025年1月28日(火) 13:00-15:00

@寒梅館2F 2C会議室

京田辺校地

2025年1月29日(水) 10:00-12:00

@カウンセリングセンターラウンジ

(TC1-218教室隣)

ファシリテーター
本学カウンセリングセンター
カウンセラー(臨床心理士)

各回
定員5名

事前にカウンセリングセンターにて参加前の面談を実施します。面談の結果、別のプログラムをご案内する場合があります。

お申込みは以下のQRコードから!



2025年1月17(金)
17:00申込締切

<https://forms.office.com/r/LZ90YMGuMg>

問合せ:同志社大学カウンセリングセンター

TEL 今出川075-251-3275 京田辺 0774-65-7415

