



재난방지교육통합센터

교육내용 증명서

인지행동개선훈련

성명 : _____

위 사람은 본 센터에서 실시한 인지행동개선훈련 프로그램을 성실히 이수하였으며, 아래와 같이 교육 내용을 증명합니다.

【 교육 내용 】

1. 인지행동의 이해

- 생각, 감정, 행동의 상호관계
- 인지 왜곡 패턴 인식
- 자동적 사고의 이해

2. 인지 재구조화

- 부정적 사고 패턴 파악
- 합리적 사고로의 전환
- 균형 잡힌 관점 형성

3. 행동 변화 기술

- 문제 해결 기술 훈련
- 의사소통 및 자기주장 훈련
- 스트레스 관리 기법

4. 유지 및 발전

- 변화 유지를 위한 전략
- 재발 방지 계획
- 지속적 자기 모니터링

발급일 : _____

재범방지교육통합센터

