

就労者コース（第1土曜日）

就労者コースでは、再発・再休職予防のために、ストレスと上手に付き合うための心理学的アプローチである認知行動療法を学び自ら実践できること、職場での適応能力を高めることを目的としてプログラムを行っています。

毎月第1土曜日 9:30~12:30 実施(担当:松尾 CP)

回数	プログラム内容
4/7	自分のストレスを知ろう①
6/2	自分のストレスを知ろう②
7/7	自分の考え方のクセを知ろう
8/4	幅広いものの捉え方を検討しよう①
9/1	幅広いものの捉え方を検討しよう②
10/6	行動活性化
12/1	問題解決法
1/5	アサーショントレーニング①
2/2	アサーショントレーニング②
3/2	アサーショントレーニング③

プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

