

就労者コース（第1・5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います。ピアサポートでは、悩みが同じもの同士でグループを組み、メンバー同士がアドバイスし合いサポートします。

9:30~12:30 実施
(担当：第1 松尾 CP 第5 依田 OT・田川 CP)

| 日程 | プログラム内容 |
|------|------------------|
| 7/1 | 自分のストレスを知ろう |
| 7/29 | ピアサポート |
| 8/5 | 幅広いものの捉え方を検討しよう① |
| 9/2 | 幅広いものの捉え方を検討しよう② |
| 9/30 | ピアサポート |
| 10/7 | 行動活性化① |
| 11/4 | 行動活性化② |
| 12/2 | 問題解決法に取り組もう① |
| 1/6 | 問題解決法に取り組もう② |
| 2/3 | アサーショントレーニング① |
| 3/3 | アサーショントレーニング② |
| 3/31 | ピアサポート |

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。

