

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。

