

就労者コース（第1土曜日）

～ プログラム案内 ～

毎月 第1土曜日 9:30～12:30 実施

回数	プログラム内容
1	自分のストレスを知ろう①～認知行動療法とは～
2	自分のストレスを知ろう②～アセスメントシートの作成～
3	幅広いものの捉え方を検討しよう①～認知再構成法とは～
4	幅広いものの捉え方を検討しよう②～自動思考の検討～
5	幅広いものの捉え方を検討しよう③～新たな思考の案出～
6	行動レパートリーを豊かにする～行動活性化とは～
7	行動の工夫をしよう～先延ばししていることを片付ける～
8	問題解決法に取り組もう①～問題解決法とは～
9	問題解決法に取り組もう②～具体的な実行計画を立てよう～
10	アサーショントレーニング①～アサーショントレーニングとは～
11	アサーショントレーニング②～アサーション分析シートの作成～
12	認知行動療法プログラムのまとめ

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。

