

就労者コース（第3土曜日）

～ プログラム案内 ～

毎月 第3土曜日 9:30～12:30 実施

回数	前半プログラム内容	後半プログラム内容
1	Semi self-help Discussion (セミ セルフヘルプ ディスカッション) ↓ 当事者からテーマとなる課題 (職場での困り事など)を 提示していただき、 グループワークを通して メンバー同士の話し合いから 解決策を導き出す プログラムです。	ACT (アクセ プタンス①) “アクセプタンス” ↓ 自分の不安を客観的に とらえることで、 巻き込まれるのではなく、 受け止めていくプログラムです。
2		ACT (アクセ プタンス②)
3		ACT (アクセ プタンス③)
4		マインド フルネス① 呼吸法を活用し身体の感覚に集中させ ていくことで余計なことにとらわれな い対処法を学んでいきます。
5		ACT (コミッ トメント①) “コミットメント” ↓ “アクセプタンス”を踏まえて 自分が本来やりたいことは何か 自分の方向性を見つけていく プログラムです。
6		ACT (コミッ トメント②)
7		ACT (コミッ トメント③)
8		マインド フルネス② 呼吸法以外にも自己の感覚に集中でき る方法を紹介し、実際に取り組んで みる中で余計なことにとらわれな い対処法を学んでいきます。
9		認知行動療法 とACT① 現実的な問題に対して効果的な 認知行動療法と 特に存在しない不安に対して効果的な ACTの併用について 学んでいきます。
10		認知行動療法 とACT②
11		認知行動療法 とACT③
12		マインド フルネス③ 呼吸法以外にも自己の感覚に集中でき る方法を紹介し、実際に取り組んで みる中で余計なことにとらわれな い対処法を学んでいきます。

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。

