

# 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)

日程	プログラム内容
6/6	ストレスから心と体を守ろう①
7/4	ストレスから心と体を守ろう②
8/1	マインドフルネス
9/5	幅広いものの捉え方を検討しよう①
10/3	幅広いものの捉え方を検討しよう②
11/7	行動活性化
12/5	問題解決法
2/6	アサーショントレーニング①
3/6	アサーショントレーニング②

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。

