

## 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: CP 松尾)

日程	プログラム内容
4/3	セルフケア①
5/1	セルフケア②
6/5	マインドフルネス
7/3	認知再構成法①
8/7	認知再構成法②
9/4	スキーマ療法①
10/2	スキーマ療法②
11/6	行動活性化
12/4	問題解決法
1/8	アサーショントレーニング①
2/5	アサーショントレーニング②
3/5	1年間の振り返り

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。

