

☆ 12月のリワークプログラム ☆

全プログラム 10:00~13:00

< オープンクラス (火曜日・水曜日) > 見学可

火曜日

前半講座 「健康講座」 担当者:島田PSW

メイン講座「認知行動療法 ア・ラ・カルト」 担当者:中川Co

水曜日

前半講座 「ストレスケア講座」 担当者:柳澤PSW

メイン講座「人間関係講座」 担当者:中川Co

< 再発予防プログラム (土曜日) > 見学可

前半講座 「セルフコーチング講座」

後半講座 「アートセラピー (童話・詩)」 担当者:柳澤PSW

< クローズドクラス (金曜日) > 見学できません

全8回のクラスです。原則、全回参加が必須となります。
じっくりと学ぶことで、着実に力をつけていくのが目的です。

前半講座 第1回目…ガイダンスを行います

第2回目～第8回目…「自己分析」

メイン講座

「認知行動療法 特別実践クラス」 担当者:高牟禮Co

12月09日	第1回目	認知行動療法とは	01月20日	第5回目	心の力を取り戻す
12月16日	第2回目	自分を責める思いと罪悪感を減らす	01月27日	第6回目	行動力を高め、気分を上げる
01月06日	第3回目	ネガティブな考えをストップする	02月03日	第7回目	対人関係のストレスを減らす
01月12日	第4回目	心の力を失う思考パターンを知る	02月10日	第8回目	全体の振り返り

- * プログラム詳細については、ケースワーカーがご説明いたしますので、どうぞお気軽にお声かけください
- * ショートケアと診察は、原則、同日に受けることはできません。
詳細は、ケースワーカーまでお尋ねください。