

# 町田クリニック <リワーク・デイケア プログラムカレンダー>

	月	火	水	木	金	土
午前	復職準備・キャリア	自己洞察ワーク	コミュニケーション	認知行動療法	各種療法・復職支援	語らい・ドラマ・RWFup
午後	笹尾	江尻 / ヨガ宮崎	笹尾	午前：江尻 / 午後：笹尾	藤田	須永 / 槐(さいかち) / 青山
10:00 - 12:00	<p>ご利用にあたり 診察にて 事前確認が必要です (詳しくは受付まで)</p> <p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p>	 <p>★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです</p> <p>◇目的によって以下もお勧めです ◇「復職準備」は月曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日</p>				
13:00 - 15:30		6	7	8	9	
10:00 - 12:00	自習	★許し受け取る マインドマップ2020	★年間アクションプラン <目標をたてる>	★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?)	★ネイルケア ハンドマッサージ	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00 - 15:30	自習	★ライフスタイル✓ (睡眠どうしてる?) 14:15- ヨガ	★個別フォローアップ	★個別集中ワーク	★リラクゼーション <グループワーク・瞑想>	ヨガ
10:00 - 12:00		14	15	16	17	18
13:00 - 15:30		★ココロの貯金箱① (〇〇貯めて回復力UP)	★そもそも コミュニケーションって? <基本を考える>	★振り返ってみよう (そのとき何が?)	チームワークの大切さ <協調とリーダーシップ>	リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (青山)
10:00 - 12:00	★ココロの貯金箱② (私の栄養ことば)	★コミュニケーションワーク (わかちあう、答える)	★個別集中ワーク	実践チームワーク① <公園を作ろう>	ヨガ	
13:00 - 15:30	★セルフモニタリング <書くことの大切さ>	★ライフスタイル✓ (これだって運動♪) 14:15- ヨガ	★話を"きく"こと <3つの"きく">	★心を守るゆがみ (心のつばやき)	復職支援 <ビジネスマナー>	須永CPとかたらう スモールグループ
10:00 - 12:00	★ストレスとセルフケア <ストレスって何?>	★みつけてお料理 考え方のクセ10	★今月の振り返り <現在地の確認>	★心をつばやきを見直す (考えは変えられる!)	★疾病理解講座 <不安症>	 <p>今年も よろしく お願いします</p>
13:00 - 15:30	★セルフモニタリング <書くことの大切さ>	★コミュニケーションワーク (書く)	★個別集中ワーク	電話対応の基本 <ロールプレイ>	はじめてのドラマセラピー (槐)	
10:00 - 12:00	★ストレス経験を振り返る <休職・体調不良の経緯>	★ライフスタイル✓ (くすり) 14:15- ヨガ	★卒業発表/ ★個別フォローアップ	★個別集中ワーク	非言語コミュニケーション グループワーク①	

月-金 16:00-17:00は自習室(大部屋)がご利用できます