

就労継続のための 集団認知行動療法・アサーショントレーニング

『就労継続のための集団認知行動療法』では、ワークやディスカッションを通して、職場ストレスの振り返りや対処方法の検討を行い、復職後の再発・再休職予防を目指します。また、自分たちの体験した職場ストレスを取り上げることで、認知行動療法・アサーションの一層のスキルアップを図り、復職後に活用できるようになることを目的としています。

【セッションの概要】 毎週火曜日 9時30分～11時30分

セッション1	◆職場復帰に備える ◆職場ストレスの「振り返り」と「対処」Ⅰ	復習 講義・演習
セッション2	◆職場ストレスの「振り返り」と「対処」Ⅱ グループワーク	演習
セッション3	グループワーク	演習
セッション4	グループワーク	演習
セッション5	グループワーク まとめ	演習

【場 所】 健康指導室

【参加者】 最大5名

主治医の同意を得て、「職場復帰のための集団認知行動療法」プログラムを修了された方
職場復帰時期を具体的に予定されていて、原則5回全て参加可能な方

【スタッフ】 医師・心理士

【テキスト】 就労継続のためのCBGTテキスト

【参加費】 医療保険適用（通院集団精神療法）