

スキルアップ Teens のご案内

2020年度 夏期講習

★目標

- ・ 自分の「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、③緩めること、を目標にしていきます。

★概要

全4回のプログラム

時間:PM1:00~4:00

場所:栃木県精神保健福祉センター2F デイルーム

定員:5名程度

持ち物:筆記用具、健康保険証、ショートケア費用 他

(自立支援医療受給者証・上限管理表をお持ちの方は持参願います)



※参加者同士はニックネームで呼び合いますので、考えてきてください。

日にち		スキルの内容
1回目	7/31 (金)	オリエンテーション 気づき・受け入れ・緩める方法(マインドフルネススキル)
2回目	8/7 (金)	宿題報告 感情理解/考えのくせ・思い込み(感情調節スキル)
3回目	8/21 (金)	宿題報告 3本柱と優先順位(対人関係スキル)
4回目	8/28 (金)	宿題報告 辛さに耐える良い点と悪い点/気をそらすスキル/クライシスプラン (苦悩耐性スキル)