

～長く安定して働くために、まずは着実なステップから始めましょう～

2024.秋

南彦根クリニック デイケア 就労準備コース

- ・働きたいのにちょっと自信がない。なかなか一步が踏み出せない。
- ・就労に向けて働きたいのに、何から始めたらいいかわからない。
- ・仕事に向けてどのくらい準備が出来ているか知りたい。

という方々が対象です。

日時：毎週 月曜日・木曜日 9時30分～15時30分

場所：南彦根クリニック 2階又は3階

期間：2024年10月3日(木)～11月28日(木)

全15回

定員：5名

費用：健康保険・自立支援医療が利用できます



<こんな事を目指します>

- ・就労のための知識を得る (いろいろな就労の在り方・使える制度やサービスなど)
- ・コミュニケーションスキルを高める
- ・自分に合った仕事や働き方を知る
- ・体力をつける
- ・生活リズムを整える
- ・ストレスマネジメント
- ・自己理解を深める
- ・病気との上手な付き合い方を知る

<こんなプログラムをします>

	月曜日	木曜日
午前	仕事について学ぶ 個人ワークなど ・個別面接 (1回/月程度)	自分の性格・病気や治療について学ぶ 振り返り ・院長による勉強会 (1回)
午後	体力づくり (体操・ヨガ・ボッチャ・散歩など)	対人コミュニケーションの練習や ストレス場面の対処法を知る (SST・認知療法など)

*説明会を9月19日(木)14時～予定しています。

参加希望や興味のある方はスタッフにお声かけ下さい。

南彦根クリニック デイケア TEL：0749-24-7808

