

～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～

# 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。

という方々を対象に就労準備コースを始めます。

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：全15回 <10/5(木)～11/30(木)>  
 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 (いろんな就労の在り方・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	〔 自分の性格・病気や治療について学ぶ 振り返り 〕	体力づくり (体操・ヨガ・ボッチャ・散歩など) 院長による勉強会
午後	〔 仕事について学ぶ 個人ワークなど 〕 ・個別面接	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)

\* 9月21日(木)・9月25日(月)に説明会を実施します。  
 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