



養南病院 休職予防プログラム

休職予防プログラムとは・・・

働いている方を対象に、休職しないための取り組みを講義で学び、参加者同士の意見交流を通して働き方のヒントを得るプログラムです。

- ◎ 日々ストレスを感じているけど休職できない方
- ◎ 薬物療法以外の治療法も受けてみたい方

ぜひ参加をご検討ください。

参加希望の方は、主治医とご相談ください。

養南病院 リワークセンターSMAP

岐阜県海津市南濃町津屋 1508

TEL : 0584-57-2514

休職予防プログラム

1. 病気について学ぶ
2. 睡眠・生活リズムを整える
3. 「仕事」との付き合い方
4. グループワーク①
5. 性格と仕事の取り組み方
6. 仕事の依頼の仕方
7. ストレス対処法を学ぶ
8. グループワーク②
9. サポーターを見つける
10. 仕事の断り方
11. ストレスの受け止め方
12. グループワーク③
13. 自己主張の仕方
14. キャリアを振り返る
15. ワークライフバランス
16. グループワーク④

開催日時

毎週土曜日午後

場所

リワークセンターSMAP
(デイケアセンター)