

	月	火	水	木	金
9:00~9:40	活動・気分のチェック				
9:40~10:40	新聞記事の要約とそれについて意見・感想	アクティブなコミュニケーションとは (異なるコミュニケーションスタイルを知り、アサーティブな言い方をロールプレイで試してみる)	体感・感情を表現する (ボディスキャンし、体感を絵に表現する。感情表現の言葉を知る)	セルフエスティーム (セルフエスティームとは、低いセルフエスティームの問題点、健全なセルフエスティームを得るためには)	一週間の振り返り週間 目標の達成度・来週の週間目標 ワークライフバランスについて 関連する記事の購読
10:40~10:50	休憩				
10:50~11:50	うつの薬物療法	問題解決法 問題解決志向型アプローチを試してみる	CBT：コラム法の記入・発表	筋弛緩法・呼吸法	「働く上で大事に思うこと」ワークシート記入と発表
11:50~12:00	終わりの挨拶（ポジティブな出来事）				
12:00~13:00	昼食				
13:00~16:00	<p>オフィスワーク</p> <p>業務に必要な技能、知識の習得・再確認を、各参加者が選定して行う</p> <p>例えばPCの操作練習として、MOS（Microsoft Office Specialist）を受けるための練習、業務に関する情報の収集と処理、関連資料の購読等</p>				