

※ 当院に通院中の方が対象となります。

オフィスワーク



日時

毎週金曜日
9:00-12:00

参加

- 復職や就職を目指す方向け
- どなたでも参加できます
- どの回からでも参加できます
- 繰り返し参加OK
- 原則グループ形式ですが、一部個別課題に取り組む時間もあります

内容

- 職場で起こりそうな葛藤場面や、問題への対処方法などを実践的にトレーニングします。
- 就職、復職に向けた準備性を高め、集中力の低下、疲労、眠気などの心身状態のサインに早く気づき、適切に対処していくスキルを学びます。

主に3つのスキルを
バランスよく使いこなす
トレーニングです

ヒューマン
スキル

- 上司や同僚などと円滑なコミュニケーションを図る能力
- 情動を調整し、仕事でかかわる人と良好な関係を築いていく

テクニカル
スキル

- 求められる業務を正しく適切に遂行するための能力
例) 事務：正確なPC操作
営業：接客の知識

コンセプ
チュアル
スキル

- 業務を体系化して覚える能力
- 複雑な事柄を整理して表現する
- 状況判断や優先順位を見極める技術

模擬的な職場での作業や打ち合わせなどを通して、
これまでの自分自身の働き方について振り返り、
復職・就職に対する不安や焦りを克服すること、
再休職や再発を予防することを目指します！！

※ 興味のある方は、主治医またはショートケアスタッフまでご相談ください



こころのクリニック
OASIS
Kokoro no Clinic OASIS