

大人のコミュ^{りょく}力アップ講座

～日程が決まり次第 更新します～

【第1期】 開催日：毎週金曜日 13:00～16:00

回数	日時	メインプログラム
第1回	月 日	自己紹介／オリエンテーション
第2回	月 日	コミュニケーションについて
第3回	月 日	挨拶をする／会話を始める
第4回	月 日	発達特性について
第5回	月 日	会話を続ける
第6回	月 日	会話を終える
第7回	月 日	ピアサポート①
第8回	月 日	表情訓練／相手の気持ちを考える
第9回	月 日	感情のコントロール①（不安）
第10回	月 日	感情のコントロール②（怒り）
第11回	月 日	上手に頼む／断る
第12回	月 日	社会資源を活用する
第13回	月 日	相手への気遣い
第14回	月 日	アサーション（非難や苦情への対応）
第15回	月 日	ストレスについて
第16回	月 日	ピア・サポート②
第17回	月 日	自分の特徴を伝える①
第18回	月 日	自分の特徴を伝える②
第19回	月 日	相手をほめる
第20回	月 日	振り返り / 卒業式 / アンケート記入

- 見学もできます。お気軽にお問い合わせください。
- 欠席時のご連絡について 0737-52-3221「デイケアをお願いします」と言ってください。 連絡時間 月～金 15:00～17:00（年末年始、祝日以外）