

4月3日 (木) 【メンタルケア講座】
認知行動療法～認知の再構成～

人にはそれぞれ考え方のクセがあります。
特に、精神的・身体的に余裕がなくなると、その考え方が
極端になりやすくなります。
自分の陥りやすい考え方のクセに気づき、他の考え方は
ないか？と考えてみる練習をしていきます。



- 会場 ミラトレ尼崎 (運営: パーソルダイバーズ株式会社)
- 住所 〒660-0881 兵庫県尼崎市昭和通2-7-1
ニューアルカイクビル7階 (阪神尼崎駅 徒歩約6分)

●ご予約・お問い合わせ

就労移行支援事業所

ミラトレ尼崎

☎06-6423-9417

※9~17時 (平日のみ/土日祝日休)

ミラトレとは

障害者総合支援法に基づく、就労移行支援事業所です。一般就労を目指す障害・難病のある方の就職までをサポートします。臨床心理士やジョブコーチの資格を持つスタッフが、コミュニケーション・ビジネススキル訓練就職活動支援などを行う場所です。一人ひとりの課題や能力に配慮した個別支援計画で、長くはたらし続けられるスキルを身につけられます。



WEBからの申込みはこちら



事業所情報



阪神本線「尼崎」駅より 徒歩6分

兵庫県尼崎市昭和通2-7-1 ニューアルカイクビル 7F
(都ホテルニューアルカイクビル内)