

就労者限定 ADHD コース(第6期)

(2020年4月～2021年2月)

毎月第3土曜日 9:30～12:30 実施☆

回数	日付	プログラム内容
1	4月18日	座談会
2	5月16日	Dr.による ADHD 講座 OBOG ※家族・関係者同伴可
3	6月20日	周囲との関係性・自分の特徴を伝える
4	7月18日	感情コントロール
5	8月15日	ピアサポート① OBOG
6	9月19日	アサーション
7	10月17日	管理能力① (整理整頓)
8	11月21日	管理能力② (金銭管理、時間の管理)
9	12月19日	睡眠講座 OBOG ※家族・関係者同伴可
10	1月16日	管理能力③ (先延ばしをしない為に)
11	2月20日	ピアサポート② OBOG

プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

