

じぶん実験

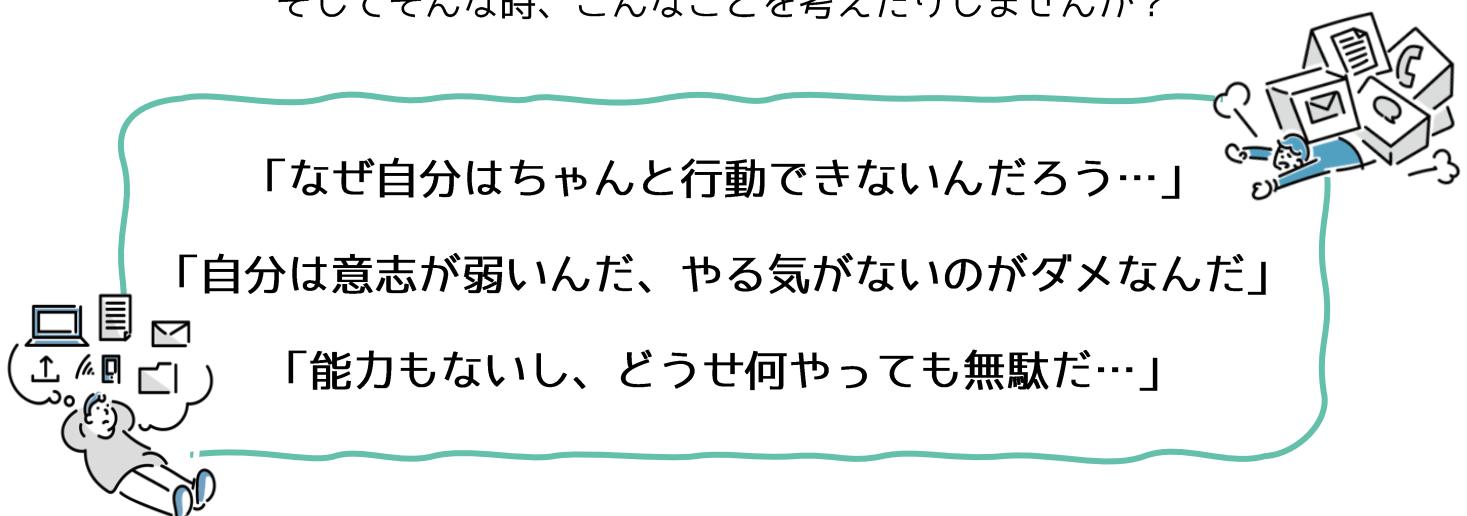
Behavior Analysis

今日やろうと思ったのに…

まあ良いや明日からで！

自分で決めた行動ができないことはありませんか？
やりたくないのについついやってしまうこと、
やりたいけれどもなかなか行動に移せないことはありませんか？

そしてそんな時、こんなことを考えたりしませんか？



継続するのも、やったことのない新しいチャレンジを始めるのも、
とても難しいことです。

じぶん実験のプログラムでは、
自己理解と自己実現のために、行動に対して様々な「実験」を行います。

なぜ自分がその行動をするのか、しないのかを分析し、データを取り、
何とかしたいと考えている自分の行動を少しずつ変えていきながら、
自分自身を理解していきましょう！

リワーク（復職）サポートと就労サポート
の入り口のプログラムになります。
リワーク・就労ご希望の方は
まずはこちらのデイケアにご参加ください！

