

『気持ちをゆるめる』や『自分のチカラを発見する』 グループワークです！

- 就職したいと思っているけど、具体的に行動をする気力が出ない…。
 - 考えはあるけれど、メンタルが追いつかない…。
 - 行動してみるものの、焦ってしまうことが多く、活動が続かない…。
- と思っている方はいませんか？

どんな事にでも、活動するエネルギーが必要になります。
そのエネルギーを回復させたり、頑張りすぎずに行動し続ける為には
“どのようにすればいいのか？”をみんなと一緒に考えていくGWです。



エネチャージ

担当：大竹



◎さっくり内容説明◎

1. 自分の出来ている事を改めて確認してみて、
自分に無理のない目標を立ててみる。
2. 1ヶ月、程よく自分の様子を観察してみる。
3. 1ヶ月後にみんなと振り返ってみちゃう。

