

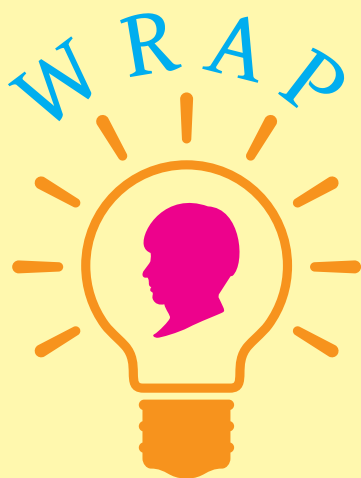
最近、自分に目を向けていますか？

～ WRAP 体験ワークショップ ～

誰もが、いいことも悪いことも起きてくる人生の中で、試行錯誤し、自分の「生活の工夫」や「生きる知恵」を獲得して生きています。うまく使えるかどうかわからない他人の道具ではなく、自分にぴったりあった自分の道具を使うことで生活を組み立て、人生を切り開いていく。

『WRAP は、自分自身の健康と元気について

主導権を握ることができるように力を与えてくれるものです。(メアリーエレン・コーブランド)』



わたしの トリセツを ツクル。

【WRAP とは】

WRAP (Wellness Recovery Action Plan : らっぶ / 元気回復行動プラン) とは、「さまざまな種類の身体的な問題や精神的な困難を持つ人々によって開発され、利用されているセルフモニタリングとセルフコントロールのためのシステム」です。WRAP は自分の「工夫」や「知恵」をいつでも使えるようにする手助けをしてくれます。そして、自分に目を向けることが始まりとなり、個人の気づきは、自分だけのためだけではなく、他の人の可能性も広げていきます。それぞれの体験を持ち寄っての、学び合い。このワークショップを通して、「生きた」工夫や知恵を他の人と「交換」していきましょう。

【今回取り扱う項目】

・キーコンセプト・元気に役立つ道具箱・WRAP

【ファシリテーター】

増川ねてる (アドバンスレベル WRAP ファシリテーター / 地域活動支援センター
はるえ野センター長代理 / NPO 法人コンボ理事)

生田りこ (WRAP ファシリテーター / 法律事務所ナビアス)

※本内容は『元気回復行動プラン WRAP』メアリーエレン・コーブランド (著)
久野恵理 (訳) 道具箱刊に基づいています。

平成25年

2月16日 (日)

9:00~17:00
(開場は8:30)

定員: 30名

参加費 サポーター会員 5000円
(昼食あり。申込時に会員登録済であること)

非会員 7000円
(昼食なし。各自でご準備ください。)

日東紡ビル4F大会議室

東京都中央区八重洲2-8-1

JR東京駅八重洲南口より徒歩6分

お申込はツ・ナ・ガ・ルHPより

<http://tunagaru.me/>



主催: チーム医療フォーラム