

自分の回復を 振り返ってみませんか

リカバリーストーリーの 書き方ミニ講座

こんな方におすすめです！

- ✓自分の経験を整理してみたい
- ✓ピアサポートに興味がある
- ✓リカバリーストーリーを知りたい

4/18(土)

10:30

~11:30



リカバリーストーリーとは、
自分がどんな経験をして、
どうやって今に至ったのかを振り返るものです。



内容

- ・リカバリーストーリーとは？
- ・簡単な振り返りワーク
- ・気づきの共有

「まだ回復していないから書けない」
「どう書けばいいかわからない」

そんな方でも大丈夫。

今回は、簡単なワークを通して
リカバリーストーリーの書き方を体験してみます。

文章を書き上げる必要はありません。
メモを書くくらいの気持ちでご参加ください。

▶▶▶ お申込みはスタッフまで