

# 元気の種を探してみませんか？

WRAP(ラップ)-元気回復行動プラン- は、自分の“元気のタネ”を見つけ、それらを使って作る「自分のトリセツ(取扱説明書)」です。 病気・怪我・ストレス・仕事・人間関係・・・困難があっても、いいカンジの自分を保って 自分らしい人生を過ごすことができます!! 今回のWRAP集中クラスでは、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱、WRAP(元気回復行動プラン)の概要および元気に役立つ道具箱について学び、参加者同士が生活の工夫や経験を持ち寄る中で、自らが元気に過ごすためのヒントを探していきたいと思ひます。

WRAPを通じ、クラスに参加する全ての人がお互いに学び合う関係の中からなにが生まれるか、共に体験できるのを楽しみにしています。

日時 :2019年5月1日(土)10時~17時

2019年5月2日(日)10時~16時

対象 :自分のWRAPを作りたい方、WRAPを学んでみたい方ならどなたでも!

テーマ:Wrap概要、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱

WRAP(元気回復行動プラン)ファシリテータ:ゴージャス、ルカ、けん

場所:東京都新宿区百人町2-27-6 関東ITソフトウェア健保会館 B1F会議室



申し込み先: <https://bit.ly/2EsWslt>

開催者:東京Wrap <http://tokyo.asdj.org/>

皆様のご参加を心よりお待ちしております。