

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)[®]

元気回復行動プラン2日間集中クラス

@宮崎国際大学・宮崎学園短期大学サテライトオフィス（宮崎駅徒歩10分）

WRAPとは、元気でいるために、気分が優れない時に元気になるために責任を持って生活の主導権を握り、自ら望むような人生を送るためにあなた自身でデザインするプランです。

3/16 (Sat)
~3/17 (Sun)
10:00~17:00

Wellness 元気 Recovery 回復 Action 行動 Plan 計画

この集中クラスでは、WRAPで取り扱う、元気に大切な5つのキーコンセプトと6つのプランをすべて学び、ご自身のWRAPを作ります。2日間集中クラスを修了し、自身のWRAPを使った経験を持つとファシリテーター養成研修に参加できます。



定員20名

2日間を通して参加できる方。
定員になり次第締切。

参加費8000円
(二日間のお弁当代込)

要申込：QRコードより
フォームにご記入ください。



企画・サポート：
宮崎国際大学地域連携センター
&
宮崎国際大学 WRAP CAFE サークル
メンタルヘルス・アライサーとして、
月イチでゆるゆると活動中！



講師 増川ねてる

アドバンスレベルWRAP[®]ファシリテーター。（米国コーブランドセンター認定）15歳の頃から強い眠気（過眠）に悩まされるようになる。2006年WRAPに出会い、2007年からファシリテーターとなる。関東を拠点にピアサポーターとして活躍する他、『WRAPを始める』（精神看護出版2016, 2018）等執筆活動も精力的に行なっている。2023年度より静岡大学情報学部・教育研究支援員。好きな食べ物はチョコレート、チーズ、マグロなど。そして本が好き。



ひろっぴ↑

宮崎県小林市出身。WRAP[®]ファシリテーター。20歳の時に恐喝事件に巻き込まれたことをきっかけに精神疾患を患う。「自分らしく生きる」という心の声を聞き、その声に答える為に試行錯誤していた中で、WRAPと出会う。WRAPを活用しながら学ぶ中で可能性を感じたことからWRAPファシリテーターになり、現在は福祉や医療だけに限らず、大学のサークルや地域でもWRAPクラスの場を開き、様々な人々にWRAPを広めている。シンプルなチーズ饅頭とカルピスが好き。

お問い合わせ：akasai@miu.ac.jp

駐車場はございません。お車でお越しの方は、
近隣の有料駐車場などをご利用ください。
(宮崎駅から徒歩10分です。)

