

Family Well-Being Programme for Migrants

The following programmes are being planned. They might be changed.



Term 2	19 May	Take the stress out of learning English / 英語を学ぶことによるストレスからの解放
Term 2	26 May	Tea Time / モーニングティータイム
Term 2	02 Jun	How to become a calm and confident job seeker / 落ち着いて、自信を持って仕事を探す方法
Term 2	09 Jun	Tea Time / モーニングティータイム
Term 2	16 Jun	Developing supportive network / 自分を支援してくれるネットワークの作り方
Term 2	23 Jun	Tea Time / モーニングティータイム
Term 2	30 Jun	Tea Time / モーニングティータイム
School Break		
Term 3	21 Jul	No Programme
Term 3	28 Jul	Introduction & Importance of maintaining your well-being 身体的、精神的な健康維持の大切さについて
Term 3	04 Aug	Everyday mindfulness 1 - Breathing exercises 日々気をつけたいこと 1 - 呼吸法
Term 3	11 Aug	Tea Time / モーニングティータイム
Term 3	18 Aug	Everyday mindfulness 2 - Body scan meditation 日々気をつけたいこと 2 - 瞑想 (身体スキャン)
Term 3	25 Aug	Tea Time / モーニングティータイム
Term 3	01 Sep	Mental and physical wellbeing 1 / 精神的、身体的な健康に関して 1
Term 3	08 Sep	Tea Time / モーニングティータイム
Term 3	15 Sep	Mental and physical wellbeing 2 / 精神的、身体的な健康に関して 2
Term 3	22 Sep	Tea Time / モーニングティータイム
School Break		
Term 4	13 Oct	Self Esteem 1 - Self Image Where do we pick up our poor self-image? 自信の向上 1 - 自信のない自分の姿はどこからくるのか?
Term 4	20 Oct	Tea Time / モーニングティータイム
Term 4	27 Oct	Self Esteem 2 - The comfort zone and expand your self confidence 自信の向上 2 - 居心地のいい場所と自信の向上
Term 4	03 Nov	Tea Time / モーニングティータイム
Term 4	10 Nov	Assertion Therapy 1 - Skill training or cognitive restructuring アサーションセラピー 1 - スキルのトレーニングまたは認知の再構築 ※アサーション：自分のことを適切に相手に伝えていくこと
Term 4	17 Nov	Tea Time / モーニングティータイム
Term 4	24 Nov	Assertion Therapy 2 - Skill training or cognitive restructuring アサーションセラピー 2 - スキルのトレーニングまたは認知の再構築
Term 4	01 Dec	Tea Time / モーニングティータイム
Term 4	08 Dec	Closing, reflecting the programme / プログラムを終えて