

3月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります

日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00		13:15 ~ 15:00	
		AM	PM		AM	PM	AM	PM
1	月				ビジネス文章のルールとマナー		リワークプログラム	個別訓練
2	火				ポジティブ心理学		アサーション	
3	水				生活のリズムを作る		トレーニングプログラム	個別訓練
4	木				リクルートプログラム	個別訓練	メタ認知トレーニング	
5	金				運動を取り入れよう!		(前半) プチBF (マッサージ)	(後半) 週間目標の振り返り
6	土							
7	日							
8	月				やる気曲線・心の地図 (自己分析)		リワークプログラム	個別訓練
9	火				ポジティブ心理学		全センター共通配信プログラム	
10	水				生活の質を高める/食事編		トレーニングプログラム	個別訓練
11	木				リクルートプログラム	個別訓練	メタ認知トレーニング	
12	金				運動ごとに燃やせるエネルギー量		(前半) プチBF (ストレッチ)	(後半) 週間目標の振り返り
13	土							
14	日							
15	月				発想力・表現力を鍛えるコミュニケーションゲーム		リワークプログラム	個別訓練
16	火				ポジティブ心理学		リカバリープランを考えよう	
17	水				ミッションウォーキング		トレーニングプログラム	個別訓練
18	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
19	金				職場でこっそりトレーニング		(前半) プチBF (睡眠)	(後半) 週間目標の振り返り
20	土							
21	日							
22	月				就職してから大切なこと		リワークプログラム	個別訓練
23	火				ストレスコーピング		SST: 伝えるための技術	
24	水				生活の質を高める/運動・知的刺激編		トレーニングプログラム	個別訓練
25	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
26	金				リズムエクササイズ		(前半) プチBF (食事)	(後半) 週間目標の振り返り
27	土							
28	日							
29	月				電話応対 (メモ取り編)		リワークプログラム	個別訓練
30	火				ストレスコーピング		お花見ウォーキング	
31	水				状況に合わせて対処する		トレーニングプログラム	個別訓練

毎日のスケジュール 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 プログラム 12:00-13:00 昼休み 13:00-13:15 昼礼 マインドフルネス瞑想・清掃 13:15-15:00 プログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り	表の見方 ブレインフィットネス: 太字 運動プログラム : 赤太字 ★ ★ : 特別プログラム リワークプログラム: 復職者向け トレーニングプログラム・リクルートプログラム: 就活者向け ※リクルートプログラムは参加要件あり	運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動に適した服 ・タオル ・室内履き ・水分 (ペットボトル・水筒) ニューロワークス大宮センター 埼玉県さいたま市大宮区大門町3-197 星野第2ビル2階C TEL: 048-729-7390 (月~金 9:00~18:00)
---	--	---