

9月プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	火	1、職場塾ガイダンス 2、オフィスカジュアルを知ろう	リワークプログラム・個別訓練
2	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
3	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア①/⑧	心理教育系 問題解決技法
4	金	1、生活塾ガイダンス 2、年代別生活習慣	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
5	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者作成プログラム(スライド作成)	個別訓練
6	日		
7	月	様々な瞑想	就労塾・個別訓練
8	火	就労系 文面作成 書類編	！合同配信 プログラム！ 代謝アップヨガ(大塚配信)
9	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
10	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア ②/⑧	個別訓練
11	金	脳の疲労回復	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
12	土	土曜・祝日限定プログラム 雑談力向上ゲーム!!!	個別訓練
13	日		
14	月	健康に良いとされる 飲み物	就労塾・個別訓練
15	火	就労系 断り方	リワークプログラム・個別訓練
16	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
17	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア ③/⑧	心理教育系 怒りの対処法
18	金	不足しがちな栄養素	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
19	土	土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク!!!	個別訓練
20	日		
21	月	土曜・祝日限定プログラム ミニゲーム大会!	個別訓練
22	火	土曜・祝日限定プログラム チャットーク!!	個別訓練
23	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
24	木	コミュニケーション系 ☆雑談力を高めよう! ☆	コミュニケーション系 ブレインストーミング
25	金	脳の健康に良いとされる睡眠②	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
26	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者発表プログラム!!	個別訓練
27	日		
28	月	☆ からだスキャン瞑想 ☆	就労塾・個別訓練
29	火	就労系 報連相を意識しよう(相談編)	合同配信プログラム 職務紹介 ライター(大塚配信) ／リワークプログラム
30	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
9:30 開所		養の見方 プレインフィットネス：太字 運動系プログラム：赤太字 ☆ ☆：今月初めのプログラム ■■■：臨床心理士提供のプログラム リワークプログラム ※参加条件※ ・現在休職中 ・復職予定者	運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服(着替え)・タオル ・水分(ペットボトル・水筒) ・内履き(運動靴) ボクシングプログラムで使用 就労塾について ・オフィスカジュアルの服装が参加条件
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想			生活塾について ・正式利用を希望されている実習中の方は随時生活塾のガイダンスを受けるようにしてください ・ガイダンスについてはすでに受けたことがある方も前月の振り返りを行いますのでご参加ください
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 ランチ			
13:00-15:00 昼礼/PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) プログラムの略であり、物事への柔軟性 (柔軟的な思考や行動) を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。