

1月 プログラム表

土曜祝日の一部は材料等の関係上、通所希望の方を優先致します。プログラム名に◎のあるものは材料の事前準備が必要です。
在宅で参加希望の方はご相談ください。よろしくお願いいたします。

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
4	月	生活塾ガイダンス	就労塾・個別訓練
5	火	職場塾ガイダンス 利用者発表プログラム(作成)	リワークプログラム8回目
6	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	※面談日
7	木	☆自己管理☆ お薬の管理 持ち物：お薬手帳	個別訓練
8	金	☆ 初詣ウォーキング ☆	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
9	土	土曜・祝日限定プログラム ☆ 新年会 ☆	個別訓練
10	日		
11	月	土曜・祝日限定プログラム ◎ニューロアート◎	個別訓練
12	火	就労系 電話応対を練習しよう！	リワークプログラム9回目 「仕事の棚卸～オンライン特別Ver.～」(三軒茶屋配信)
13	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
14	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 認知行動療法の基本モデルとは？	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア ②/⑧ 自動思考を発見しよう
15	金	理想の生活習慣とは (ディスカッション)	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
16	土	☆土曜・祝日限定プログラム☆ はじめての企画書作成(利用者発表)	個別訓練
17	日		
18	月	からだスキャン瞑想	就労塾・個別訓練
19	火	就労系 報連相を意識しよう 報告編	リワークプログラム10回目
20	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	※面談日
21	木	コミュニケーション系 ブレインストーミング	個別訓練
22	金	自分の体力を知ろう	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
23	土	土曜・祝日限定プログラム ☆短所を長所に変えよう！☆	個別訓練
24	日		
25	月	実践マインドフルネス瞑想	就労塾・個別訓練
26	火	就労系 ☆段取り力を鍛えよう！☆	リワークプログラム11回目 合同配信「しっかり動ける 代謝アップヨガ」
27	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
28	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 気持ちをつかまえよう	個別訓練
29	金	偏った食事にプラスα	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
30	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者発表プログラム(発表)	個別訓練
31	日		
9:30 開所 9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想 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		表の見方 ブレインフィットネス：太字 運動系：赤太字 ☆ ☆：初プログラム ：臨床心理士提供 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 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
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。			