

# 12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	水	職場塾ガイダンス/目標設定 /⑧職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練
2	木	FITプログラム7/12 問題解決に取り組む	個別訓練
3	金	週間目標の振り返り/個別訓練	
4	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者さん発表プログラム～作成編～	個別訓練
5	日		
6	月	生活塾ガイダンス	就活塾ガイダンス ①応募から面接までのポイント
7	火	職場塾 ⑨段取り力を鍛えよう	リワークプログラム /個別訓練
8	水	デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	面談日
9	木	FITプログラム8/12 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
10	金	働き方を考えるFINDプログラム好きなこと編	週間目標の振り返り /個別訓練
11	土	土曜・祝日限定プログラム ブレインストーミング	個別訓練
12	日		
13	月	健康に良いとされる飲み物	就活塾 ②企業研究、志望動機を作成しよう！
14	火	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	面談日
15	水	職場塾 ⑩4ステップの自己分析	リワークプログラム /個別訓練
16	木	FITプログラム9/12 人間関係を見直そう	個別訓練
17	金	防災対策プログラム（避難訓練）	週間目標の振り返り/個別訓練
18	土	土曜・祝日限定プログラム クリスマスリースを作ろう	個別訓練
19	日		
20	月	より良い生活習慣	就活塾 ③履歴書・職務経歴書の書き方
21	火	職場塾 ⑪ナビゲーションブックを作ろう	リワークプログラム /個別訓練
22	水	ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	面談日
23	木	FITプログラム10/12 スキーマに気づこう	個別訓練
24	金	働き方を考えるFINDプログラム得意なこと編	週間目標の振り返り /個別訓練
25	土	土曜・祝日限定プログラム クリスマス会	個別訓練
26	日		
27	月	年末大掃除！！	就活塾 ④しごと財団について
28	火	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	面談日
29	水	土曜・祝日限定プログラム 利用者さん発表プログラム～発表編～	個別訓練
30	木	土曜・祝日限定プログラム 忘年会	個別訓練
31	金		

<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 昼礼/PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼(1日の振り返り)</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネス：太字</p> <p>運動系：赤太字</p> <p>☆ ☆：初プログラム</p> <p>■：公認心理師 提供プログラム</p> <p>リワークプログラム</p> <p>リワーク資料を元に支援員と相談して取り組む</p> <p>課題は担当支援員へ提出</p> <p>※参加条件※</p> <p>・現在休職中・復職予定者</p>	<p>運動プログラムの準備物</p> <p>・ジャージなどの運動服（着替え）・タオル</p> <p>・水分（ペットボトル・水筒）</p> <p>就活塾について</p> <p>・オフィスカジュアルの服装が参加条件</p>
<p>FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング（Flexibility Intervention Training）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。</p> <p>FINDプログラムとは、柔軟性介入トレーニング（Flexibility Intervention Training）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。</p> <p>FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。</p> <p>全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。</p> <p>面談日：専用書式で申請いただくことによって面談を実施しております。</p> <p>模擬面接：就活塾に籍中以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。</p>		