

# 1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	土		
2	日		
3	月		
4	火	就労系 目標設定/仕事の基本8項目	リワークプログラム /個別訓練
5	水	運動系 初語ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	面談日
6	木	社会系 FITプログラム11/12 スキーマを修正しよう	個別訓練
7	金	週間目標の振り返り /個別訓練	
8	土	その他 土曜・祝日限定プログラム 新年会	個別訓練
9	日		
10	月	その他 土曜・祝日限定プログラム ミニゲーム大会	個別訓練
11	火	就労系 オープン・クローズの違い	リワークプログラム /社会系 合同配信プログラム/個別訓練
12	水	運動系 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
13	木	社会系 FITプログラム12/12 CBTプログラムの振り返り	個別訓練
14	金	就労系 FINDプログラム 大事なこと編	週間目標の振り返り /個別訓練
15	土	社会系 ブレインストーミング	個別訓練
16	日		
17	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	就活系 ①応募から面接までのポイント
18	火	運動系 運動 ※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
19	水	就労系 仕事のマナー	面談日
20	木	社会系 FITプログラム1/12 認知行動療法を知る	個別訓練
21	金	その他 塾制度ガイダンス /週間目標の振り返り	週間目標の振り返り /個別訓練
22	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	個別訓練
23	日		
24	月	生活系 様々な瞑想	就活系 企業研究、志望動機を作成しよう！
25	火	運動系 運動 ※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
26	水	就労系 傾聴	面談日
27	木	社会系 FITプログラム2/12 問題を見つめなおす	個別訓練
28	金	就労系 FINDプログラム 費用編	週間目標の振り返り /個別訓練
29	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ゲームファシリテーターに挑戦	個別訓練
30	日		
31	月	生活系 不足しがちな栄養素	就活系 履歴書・職務経歴書の書き方

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  
：公認心理師 提供プログラム

リワークプログラム  
リワーク資料を元に支援員と相談して取り組む

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）

就活塾について  
・オフィスカジュアルの服装が参加条件

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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
模擬面接：就活塾在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。