2024 年 3 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	単位取得！！
1	金	**就労系** FINDプログラム⑤ 無理なこと編	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
2	土	**その他** 土曜・祝日限定プログラム **ひな祭り**	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
3	日			
4	月	**生活系** **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**	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
5	火	**就労系** 企業が障害者雇用に求めること	**その他** 個別訓練	
6	水	**運動系** **自分の体力を知ろう** **※下記の準備物を確認ください**	**その他** 個別訓練	
7	木	**社会系** FITプログラム 1/8 FITを知る	**その他** 個別訓練	
8	金	**就活系** ① 就職活動のステップとポイント	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
9	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロアート	**その他** 個別訓練	
10	日			
11	月	**生活系** **BFコアプログラム** **状況に合わせて対処する**	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
12	火	**就労系** 目標設定/仕事の基本8項目	**運動系** **合同配信プログラム** ストレッチによるセルフケアを身につけよう	
13	水	**運動系** **ボディケアストレッチ(ストレスケア編)** **※下記の準備物を確認ください**	**その他** 個別訓練	
14	木	**社会系** FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす	**その他** 個別訓練	
15	金	**就労系** FINDプログラム① 好きなこと編	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
16	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	**その他** 個別訓練	
17	日			
18	月	**生活系** **様々な瞑想**	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
19	火	**就労系** オープン・クローズの違い	**その他** 個別訓練	
20	水	社会系 ブレインストーミング	**その他** 個別訓練	
21	木	**社会系** FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	**その他** 個別訓練	
22	金	**就活系** ② 企業研究をしよう	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
23	土	その他 土曜・祝日限定プログラム コミュニケーションゲーム	**その他** 個別訓練	
24	日			
25	月	**生活系** **BFコアプログラム** **生活のリズムを整える**	**その他** ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	
26	火	**就労系** 仕事のマナー	**その他** 個別訓練	
27	水	**運動系** **優しい筋トレ～コアトレーニング～** **※下記の準備物を確認ください**	**その他** 個別訓練	
28	木	**社会系** FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	**その他** 個別訓練	
29	金	**社会系** オフィスルール確認 塾制度ガイダンス・就労後も安定している方の特徴	**その他** ウィークリーレポート振り返り トレーニングレポート振り返り／個別訓練	
30	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	**その他** 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
運動系：**赤太字**
認心理師 監修プログラム
レインフィットネス(BF)

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組
課題は担当支援員へ提出

※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)**

※遅刻等での途中参加について
・**準備体操無しでは、怪我にも繋がる可能性がある**
・**インストラクターに確認し、ご参加下さい**

就活塾について
・**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】
随時、塾制度ガイダンスを受けるようにしてください

↑単位を取得できたら

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(T)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8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。