

12月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	木	ポジティブ心理学②/10 ポジティブ感情を広げよう!	個別訓練
2	金	FITプログラム⑨/12 人間関係を見直そう	個別訓練
3	土		
4	日		
5	月	ブレインフィットネス 生活のリズムを作る	個別訓練
6	火	インストラクターと運動 花本さん	個別訓練 / 生活相談
7	水	面談日・個別訓練	
8	木	FINDプログラム 得意なこと編	個別訓練
9	金	FITプログラム⑩/12 スキーマに気づこう	個別訓練/週間目標の振り返り
10	土		
11	日		
12	月	ブレインフィットネス 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	個別訓練
13	火	インストラクターと運動 花本さん	合同配信
14	水	コミュニケーションタイム ミニゲーム	個別訓練
15	木	ポジティブ心理学③/10 エンゲージメント(E)・人間関係	個別訓練
16	金	FITプログラム⑪/12 スキーマを修正しよう	個別訓練/週間目標の振り返り
17	土		
18	日		
19	月	ブレインフィットネス 生活の質を上げる (食事編)	個別訓練
20	火	インストラクターと運動 花本さん	個別訓練 / 生活相談
21	水	面談日・個別訓練	
22	木	FINDプログラム 大事なこと編	個別訓練
23	金	FITプログラム⑫/12 CBTプログラムの振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
24	土		
25	日		
26	月	ブレインフィットネス 不足しがちな栄養素	個別訓練
27	火	インストラクターと運動 花本さん	個別訓練 / 生活相談
28	水	コミュニケーションタイム ブレインストーミング	個別訓練
29	木	ボードゲーム第2弾	個別訓練
30	金	忘年会	個別訓練
1/4	水	新年会	個別訓練
1/5	木	初詣ウォーキング	個別訓練
1/6	金	コミュニケーションタイム ミニゲーム	個別訓練/週間目標の振り返り

<p>毎日のスケジュール 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチ 13:00 昼礼・マインドフルネス 昼礼後~13:15 センター内清掃 13:15-15:00PMプログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p> <p>* プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。</p>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>: 運動系プログラム</td> </tr> <tr> <td></td> <td>: 生活系プログラム</td> </tr> <tr> <td></td> <td>: 社会系プログラム</td> </tr> <tr> <td></td> <td>: 祝日特別プログラム</td> </tr> </table> <p>運動系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)</p>		: 運動系プログラム		: 生活系プログラム		: 社会系プログラム		: 祝日特別プログラム
	: 運動系プログラム								
	: 生活系プログラム								
	: 社会系プログラム								
	: 祝日特別プログラム								

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。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。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: 面談日は順番に面談を実施していきます。全員が毎週面談を実施するわけではないのでご注意ください。