

2024		年	4	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	月	生活系 より良い生活習慣			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
2	火	就労系 傾聴			その他 個別訓練		
3	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		
4	木	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む			その他 個別訓練		
5	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
6	土	その他 土曜限定プログラム エイプリルフール (嘘を見破ってみよう)			その他 個別訓練		
7	日						
8	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる (食事編)			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
9	火	就労系 報連相を意識しよう			その他 個別訓練		
10	水	運動系 インストラクターによる 季節の不調対策ヨガ&セルフケアストレッチ~疲労回復 ※下記の準備物をお願いします			その他 個別訓練		
11	木	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう			その他 個別訓練		
12	金	就労系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
13	土	その他 土曜限定プログラム 新年度パーティー (宝探し)			総会の為、午後は13時まで開所		
14	日						
15	月	生活系 偏った食事にプラスα			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
16	火	就労系 文面作成 Eメール			その他 個別訓練		
17	水	運動系 災害対策プログラム+避難地までウォーキング"			その他 個別訓練		
18	木	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう			その他 個別訓練		
19	金	就労系 FINDプログラム③ 大争なこと編			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
20	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		
21	日						
22	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる (活動編)			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
23	火	就労系 文面作成 書類			その他 個別訓練		
24	水	運動系 インストラクターによる 姿勢改善 姿勢別ストレッチ&トレーニング紹介 ※下記の準備物を確認ください			その他 個別訓練		
25	木	社会系 FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう FITプログラムの振り返り			その他 個別訓練		
26	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		
27	土	その他 土曜・祝日限定プログラム こどもの日 (準備)			その他 個別訓練		
28	日						
29	月	社会系 ブレインストーミング			その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練		
30	火	就労系 電話対応			その他 個別訓練		
9:30 開所		表の見方			運動プログラムの準備物		↑単位を取得できたら☑
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		運動系: 赤太字 : 公認心理師 監修プログラム : ブレインフィットネス (BF)			・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)		
10:00-12:00 AMプログラム		リワークプログラム			※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		
12:00-13:00 ランチ		リワーク資料を元に支援員と相談して 取組			就活塾について ・オフィスカジュアルの服装が参加条件		
13:00-15:00 昼礼/PMプログラム		課題は担当支援員へ提出			生活塾について 【正式利用を希望されている実習中方】 随時、塾制度ガイダンスを受けるようにしてください		
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り		※参加条件※ ・現在休職中 ・復職予定者					
<small>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。</small>							
<small>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。</small>							
<small>面談日: 専用書式で申請いただくことにより面談を実施しております。</small>							
<small>模擬面接: 就活塾に箱以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。</small>							