

2023年 4月

日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	月	課題を見つめなおす/個別訓練	課題を見つめなおす/個別訓練
2	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 「傾聴」で人間関係が良くなる
3	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	スタジオヨガ
4	木	社会系 ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール 前編	マイプログラム/リワークプログラム/面談
5	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 FIND 第1回 「興味」
6	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
7	日		
8	月	BFコアプログラム②-2 「生活の質を上げる（食事編）」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
9	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 模擬就労 ストラップ作成
10	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	運動系
11	木	社会系 第7回 「問題解決に取り組む」	FITホームワーク/個別訓練
12	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 グループワーク
13	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
14	日		
15	月	生活系 ウォーキング	マイプログラム/リワークプログラム/面談
16	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 SST 「頼みごとをする」
17	水	運動系 体力測定①	運動系
18	木	社会系 ストレスコーピング⑦ アンガーコントロール 後編	マイプログラム/リワークプログラム/面談
19	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 企業が求める人材
20	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
21	日		
22	月	BFコアプログラム③-1 「生活の質を上げる（活動編）」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
23	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 模擬就労 ストラップ作成
24	水	運動系 体力測定②	運動系
25	木	社会系 FIT 第8回 「行動を通して思い込みを変えよう」	FITホームワーク/個別訓練
26	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系ビジネスマナー身だしなみ
27	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
28	日		
29	月	BFコアプログラム③-2 「生活の質を上げる（活動編）」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
30	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 報連相を意識しよう
BFコアプログラム		「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。	
FIT		様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え、解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。	
FIND		長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。	
リワークプログラム		これまでの働き方、休職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。	