

4月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム 生活のリズムを整える
2	火	FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう・後編 ●	面談 / 個別訓練
3	水	自己肯定感に向き合おう② 自己肯定感ってどうしたら? ●	面談 / 個別訓練
4	木	タイムマネジメント 時間の管理方法 ●	面談 / 個別訓練
5	金	ウォーキング〜大宮公園〜	週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム 生活の質を上げる (食事編)
9	火	ストレスコーピング⑦ クライシスプランを作成する ●	面談 / 個別訓練
10	水	自由連想法 書くブレインストーミング ●	面談 / 個別訓練
11	木	運動プログラム サーキットトレーニング	面談 / 個別訓練
12	金	避難訓練	週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム 生活の質を上げる (活動編)
16	火	FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む ●	面談 / 個別訓練
17	水	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング ●	面談 / 個別訓練
18	木	【傾聴】傾聴で人間関係は良くなる ●	面談 / 個別訓練
19	金	ウォーキング〜さいたま新都心〜	週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	面談 / 個別訓練	ブレインフィットネスプログラム 状況に合わせて対処する
23	火	テーマミーティング ●	面談 / 個別訓練
24	水	復職面談プログラム ●	FINDプログラム① ● 興味+働く意義
25	木	ポジティブ心理学① イントロダクション ●	面談 / 個別訓練
26	金	運動プログラム 優しいヴィンヤサヨガ	月間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	★祝日プログラム 美文字講座 ~写経でリラックス~★	個別訓練
30	火	体力測定	面談 / 個別訓練

予告!! 5/6 (月・祝) 卒業生を呼んで皆さんとお話する機会を予定しています! ぜひご参加下さい★

<p>*毎日のスケジュール*</p> <p>9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 プログラム 12:00-13:00 昼休み 13:00-13:15 昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃 13:15-15:00 プログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>*プログラムについて*</p> <p>《ブレインフィットネスプログラム》 安定した就労や社会生活を送るための生活習慣の構築・改善プログラム</p> <p>《FITプログラム：柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) 》 認知行動療法に基づいて作られたプログラム</p> <p>《FINDプログラム》自己理解を促し、長く安定して働くための基礎を作るプログラム</p> <p>《個別訓練》自己課題に合わせて取り組む時間 (自己学習や休職原因分析等)</p> <p>《運動プログラム (赤字) 》動きやすい服装・飲み物持参でご参加下さい</p> <p>ニューロリワーク大宮センター</p> <p>お問い合わせ：048-729-7390 (月～金 9:00～18:00)</p>
---	---