

9月 プログラム表【名前: \_\_\_\_\_】



大宮南センター

日	曜日	通所予定	通院	食事	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム	単位取得
1	日						
2	月	AM	PM	通院 食事	社会系 塾制度・ガイダンス・掃除 ～グループディスカッション～	レポート振り返り/個別訓練	
3	火	AM	PM	通院 食事	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	個別訓練/FITホームワーク	
4	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑦ スキーマを修正しよう	個別訓練	
5	木	AM	PM	通院 食事	就労系 傾聴	個別訓練	
6	金	AM	PM	通院 食事	生活系 フレインフィットネスコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り/個別訓練	
7	土						
8	日						
9	月	AM	PM	通院 食事	社会系 フラス表現トレーニング⑤総合編	レポート振り返り/個別訓練	
10	火	AM	PM	通院 食事	運動系 インストラクター派遣 *下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク	
11	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑩ FITプログラムの振り返り	個別訓練	
12	木	AM	PM	通院 食事	就労系 報道相を意識しよう	個別訓練	
13	金	AM	PM	通院 食事	生活系 フレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	レポート振り返り/個別訓練	
14	土						
15	日						
16	月	AM		通院	祝日限定プログラム ～復活～		
17	火	AM	PM	通院 食事	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練	運動系 インストラクター派遣 *下記の準備物を確認ください	
18	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練	
19	木	AM	PM	通院 食事	就労系 文面作成 エメール	個別訓練	
20	金	AM	PM	通院 食事	生活系 フレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	レポート振り返り/個別訓練	
21	土						
22	日						
23	月	AM		通院	社会系 フラス表現トレーニング⑤総合・実践編		
24	火	AM	PM	通院 食事	運動系 インストラクター派遣 *下記の準備物を確認ください	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練	
25	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練	
26	木	AM	PM	通院 食事	就労系 文面作成 書類	個別訓練	
27	金	AM	PM	通院 食事	生活系 フレインフィットネスコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り/個別訓練	
28	土	AM		通院	土曜日限定プログラム ～ストレス軽減作業～		
29	日						
30	月	AM	PM	通院 食事	社会系 FINDプログラム③ 大事なこと編	レポート振り返り/個別訓練	
<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 1日の振り返り!</p>					<p><b>妻の見える方</b></p> <p>運動系プログラム 赤色 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:red; border:1px solid black;"></span></p> <p>生活系プログラム 黄色 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:yellow; border:1px solid black;"></span></p> <p>社会系プログラム 緑色 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:green; border:1px solid black;"></span></p> <p>就労系プログラム 青色 <span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:blue; border:1px solid black;"></span></p>		<p>↑単位を取得できたら☑</p>
<p>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、少しでもよい良い状態(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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					<p>運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服(兼替え)・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)</p> <p>*プログラムは変更する場合があります。 その場合はお知らせしますのでご了承ください。</p>		