

2024年11月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム	PM プログラム
		AM	PM		10:15~12:00	13:00~15:00
1	金				アサーション	週間目標振り返り
2	土					
3	日					
4	月				祝日プログラム	祝日プログラム
5	火				ポジティブ心理学①	個別訓練
6	水				FINDプログラム⑤-無理なこと編-	個別訓練/プレゼンスキル
7	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
8	金				簡単筋トレ(上半身・下半身)	週間目標振り返り
9	土					
10	日					
11	月				ブレインフィットネスプログラム② ~生活の質を上げる(食事編)~	ブレインフィットネスプログラム② ~生活の質を上げる(食事編)~
12	火				伝えるということ	内容:用紙裏面参照
13	水				仕事・暮らしの苦手解決	個別訓練/コーピングレパトリー
14	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
15	金				ブレインストーミング	週間目標振り返り
16	土					
17	日					
18	月				ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
19	火				様々な瞑想	個別訓練
20	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
21	木				SST-話しかけるということ-	個別訓練
22	金				オフィスで簡単ストレッチ	週間目標振り返り
23	土					
24	日					
25	月				ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~	ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~
26	火				ポジティブ心理学②	個別訓練
27	水				FINDプログラム①-好きなこと編-	個別訓練/プレゼン発表
28	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
29	金				休憩する	週間目標振り返り
30	土					
31						

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
10:15-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチタイム
13:00-15:00 昼礼・PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネスプログラム
:太字黒
運動系プログラム:**赤字**
自己理解プログラム:**青字**
今月のおすすめプログラム:**緑**

運動プログラムの準備物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分(ペットボトル・水筒)
- ・ウォーキングのときは歩きやすい靴

※スタジオプログラムのときは室内履きの靴をご用意ください