

2024

年

12 月 プログラム表

吉祥寺センター (TEL: 0422-26-9503)

| 日 | 曜日 | 10:00 ~ 12:00 AM プログラム | 13:10 ~ 15:00 PM プログラム |
|--|---------------|--|--|
| 1 | 日 | | |
| 2 | 月 | 生活系 BFコアプログラム ④状況に合わせて対処する | その他 個別訓練 |
| 3 | 火 | 社会系 FITプログラム8/12 行動を通して思い込みを変えよう～前編～ | その他 個別訓練 |
| 4 | 水 | 運動系 体力測定&チェアヨガ★ ※下記の準備物を確認ください | その他 個別訓練/部署活動 |
| 5 | 木 | 社会系 ポジティブ心理学 ストレスコーピング③ | 就労系 お仕事の基本8項目 |
| 6 | 金 | その他 ウィークリーレポートの振り返り | 就活系 模擬面接 |
| 7 | 土 |  | |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | 生活系 偏った食事に+α ～年末の暴飲暴食予防～ | その他 個別訓練 |
| 10 | 火 | 社会系 FITプログラム9/12 行動を通して思い込みを変えよう～後編～ | その他 個別訓練 |
| 11 | 水 | 運動系(スタジオ) リフレッシュ&リラックスヨガ★ ※下記の準備物を確認ください | その他 個別訓練/部署活動 |
| 12 | 木 | 就労系 企業が障害者雇用を求めること | 社会系 プラス表現トレーニング |
| 13 | 金 | その他 ウィークリーレポートの振り返り | 就労系 FINDプログラム② 得意なこと編 |
| 14 | 土 | | |
| 15 | 日 |  | |
| 16 | 月 | 生活系 BFコアプログラム① 生活の質を上げる(活動編) | その他 個別訓練 |
| 17 | 火 | 社会系 FITプログラム10/12 スキーマに気づこう | その他 個別訓練 |
| 18 | 水 | 運動系 姿勢改善トレーニング★★ ※下記の準備物を確認ください | その他 個別訓練/部署活動 |
| 19 | 木 | 就労系 オープン/クローズの違い | 生活系 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能⑤注意持続～ |
| 20 | 金 | その他 ウィークリーレポートの振り返り | 就活系 模擬面接 |
| 21 | 土 |  | |
| 22 | 日 |  | |
| 23 | 月 | 生活系 習慣化7つのコツ | その他 個別訓練 |
| 24 | 火 | 社会系 FITプログラム11/12 スキーマを修正しよう | その他 個別訓練 |
| 25 | 水 | 運動系(スタジオ) 2024年末太陽礼拝 ※下記の準備物を確認ください | その他 個別訓練/部署活動 |
| 26 | 木 | 就労系 報連相 | 社会系・リワークプログラム セルフケア③ |
| 27 | 金 | その他 ウィークリーレポートの振り返り | 生活系 年末大掃除プログラム |
| 28 | 土 | | |
| 29 | 日 |  | |
| 30 | 月 | 社会系 離職度ガイダンス 就労後・復職後も安定している方の特徴 | 余暇系 忘年会 |
| 31 | 火 | | |
| 9:30 | 開所 | 表の見方 赤太字 認心理師 監修プログラム ブレインフィットネス(BF) | 運動プログラムの準備物 ・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) ※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 |
| 9:50 | 朝礼/マインドフルネス瞑想 | | |
| 10:00-12:00 | AMプログラム | | |
| 12:00-13:00 | 昼休憩(ランチ) | リワークプログラム リワーク資料を元に支援員と相談して取組 課題は担当支援員へ提出 | 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 | 昼礼/マインドフルネス瞑想 | ※参加条件※ ・現在休職中 ・復職予定者 | 生活塾について 【正式利用を希望されている実習中の方】 随時、塾制度ガイダンスを受けるようにしてください |
| 13:10-15:00 | PMプログラム | | |
| 15:00-15:30 | 終礼/1日の振り返り |  | |
| 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。 | | | |
| 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。 | | | |