

2024

年

11

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	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④ 費用編								
2	土										
3	日										
4	月	生活系 BFコアプログラム 第2回 生活の質を上げる(食事編)	その他 個別訓練								
5	火	社会系 FITプログラム4/12 柔軟な考え方をしよう~中編~	その他 個別訓練								
6	水	運動系 体力測定&オフィスストレッチ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動								
7	木	社会系 ポジティブ心理学 ストレスコーピング②	就労系 文面作成~Eメール編~								
8	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								
9	土	余暇系 写生大会	その他 個別訓練								
10	日										
11	月	社会系・リワークプログラム アンガーコントロール	その他 個別訓練								
12	火	社会系 FITプログラム5/12 柔軟な考え方をしよう~後編~									
13	水	運動系(スタジオ) お腹引き締めサーキット ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動								
14	木	生活系 WRAP(ラップ) クライムプラン	就労系 文面作成~メモ・書類編~								
15	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⑤ 無理なこと編								
16	土										
17	日										
18	月	生活系 BFコアプログラム 第3回 生活の質を上げる(活動編)	その他 個別訓練								
19	火	社会系 FITプログラム6/12 問題解決を目指す	その他 個別訓練								
20	水	運動系 マインドフルネスウォーキング★ ※雨天デュアルタスク ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動								
21	木	社会系 プラス表現トレーニング	就労系 電話対応								
22	金	その他 ウィークリーレポートの振り返り	就活系 前半・オープン面接編/後半・復職面談編								
23	土	余暇系 クリスマスリースを作ろう	その他 個別訓練								
24	日										
25	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決~実行機能④自己抑制~	その他 個別訓練								
26	火	社会系 FITプログラム7/12 問題解決に取り組む	その他 個別訓練								
27	水	運動系(スタジオ) 脂肪燃焼コアトレヨガ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動								
28	木	社会系 グループディスカッション	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには								
29	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① 好きなこと編								
30	土										
9:30	開所	<table border="1"> <tr> <td>表の見方</td> <td>■運動プログラムの準備物</td> </tr> <tr> <td>■ 認心理士 監修プログラム</td> <td>・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル</td> </tr> <tr> <td>■ インストラクター提供プログラム</td> <td>・水分(ペットボトル・水筒)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。</td> </tr> </table>		表の見方	■運動プログラムの準備物	■ 認心理士 監修プログラム	・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル	■ インストラクター提供プログラム	・水分(ペットボトル・水筒)		※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。
表の見方	■運動プログラムの準備物										
■ 認心理士 監修プログラム	・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル										
■ インストラクター提供プログラム	・水分(ペットボトル・水筒)										
	※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。										
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)										
13:00	屋礼/マインドフルネス瞑想										
13:10-15:00	PMプログラム										
15:00-15:30	終礼/1日の振り返り										
<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。</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>											