

5月プログラム表

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	木	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう・前編	個別訓練
2日	金	週間目標振り返りと設定	【社会】 ストレスコーピング 4/7
3日	土		
4日	日		
5日	月	【就労】 アサーション	個別訓練
6日	火	【生活】 SST 4/10 伝えるということ	個別訓練
7日	水	【就労】 ブレインストーミング	【社会】 ポジティブ心理学 1/10 ポジティブ心理学の考え方
8日	木	【運動】配信 筋トレ系	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう・後編
9日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 偏った食事に+a
10日	土		
11日	日		
12日	月	【運動】配信 有酸素系	【FINDプログラム(就労)】 興味+働く意義
13日	火	【社会】 ストレスコーピング 5/7	個別訓練
14日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決に取り組む	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(活動編)
15日	木	【運動】配信 ストレッチ系	個別訓練
16日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 仕事暮らしの苦手解決③
17日	土		
18日	日		
19日	月	【運動】配信 ヨガ系	【生活】 理想とする生活習慣
20日	火	【社会】 ポジティブ心理学 2/10 ポジティブ感情を広げよう	個別訓練
21日	水	【FITプログラム(社会)】 行動を通して思い込みを変えよう	【就労】 テーマに沿ってプチプレゼン
22日	木	【運動】配信 筋トレ系	個別訓練
23日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 SST 5/10 伝えるための技術
24日	土		
25日	日		
26日	月	【就労】 リワークプログラム	【ブレインフィットネス(生活)】 状況に合わせて対処する
27日	火	【社会】 ポジティブ心理学 3/10 エンゲージメント・人間関係	個別訓練
28日	水	【FITプログラム(社会)】 スキーマに気づこう・見直そう	【FINDプログラム(就労)】 適正+働く意義
29日	木	【運動】配信 体幹鍛える系	個別訓練
30日	金	月間・週間目標振り返りと設定	【生活】 仕事暮らしの苦手解決④
31日	土		
		毎日のスケジュール 9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り 15:30 閉 所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【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 【SST ソーシャルスキルトレーニング】 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分