



ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 12月



		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	月	11月の振り返り/個別訓練	【生活系】 脳の疲労回復
2日	火	【生活系】ブレインフィットネス1/4 生活のリズムを整える	【社会系】 ポジティブ心理学 5/10 自尊感情・強み
3日	水	【運動系】イントラ	個別訓練
4日	木	【社会系】 FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
5日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
6日	土		
7日	日		
8日	月	【運動系】前半:配信/後半:掃除脳トレ	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決⑥
9日	火	【就労系】 話せばわかる、は本当か?	個別訓練
10日	水	【就労系】 ビジネス 情報収集/集約/発信	【社会系】 FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
11日	木	【社会系】 メタ認知1/3	個別訓練
12日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】グループワーク
13日	土		
14日	日		
15日	月	【生活系】 年末脂にいこう	個別訓練
16日	火	【社会系】 コーピング1/7 ストレスとは?	【就労系】 リワークプログラム 「事例検討」
17日	水	【運動系】体力測定	個別訓練
18日	木	【社会系】 FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう・後編	個別訓練
19日	金	週間目標振り返りと設定	【社会系】 ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①
20日	土		
21日	日		
22日	月	【生活系】ブレインフィットネス2/4 生活のリズムを整える	個別訓練
23日	火	【運動系】イントラ	【社会系】 メタ認知2/3
24日	水	【社会系】 コーピング2/7 ストレスへの対処①	【就労系】FINDプログラム1/5 興味+働く意義
25日	木	【社会系】 FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む	個別訓練
26日	金	週間目標振り返りと設定	【生活系】 年末年始の過ごし方
27日	土		
28日	日		
29日	月	1年の振り返り/来年の目標計画	個別訓練
30日	火	年末お楽しみ会	年末お楽しみ会
31日	水	【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 開 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