

6月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	『個別訓練で何が出来る！？』
2	火	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練/リワークプログラム
3	水	就労系 FINDプログラム③ ～働く意義～『大事なこと編』	個別訓練/リワークプログラム
4	木	運動系 ～自分の体力を知ろう～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/リワークプログラム
5	金	余暇プログラム ～Canvaを学ぼう！ 偏差マップ編～	レポート振り返り 個別訓練/リワークプログラム
6	土		
7	日		
8	月	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練/リワークプログラム
9	火	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練/リワークプログラム
10	水	余暇プログラム『 チームビルディング 』 ～非言語でも情報は伝わるのか？～	個別訓練/リワークプログラム
11	木	運動系 インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/リワークプログラム
12	金	就労系 職場の「境界線(バウンダリー)」と適切な距離感	レポート振り返り 個別訓練/リワークプログラム
13	土	個人ワーク	個人ワーク
14	日		
15	月	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練/リワークプログラム
16	火	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練/リワークプログラム
17	水	運動系 ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/リワークプログラム
18	木	社会系 EQ②感情と付き合う ～感情の理解・感情の調整編～	個別訓練/リワークプログラム
19	金	就労系 FINDプログラム④ ～働く意義～『費用編』	レポート振り返り 個別訓練/リワークプログラム
20	土		
21	日		
22	月	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	個別訓練/リワークプログラム
23	火	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練/リワークプログラム
24	水	余暇プログラム ～Canva パンフレットを作成しよう～	個別訓練/リワークプログラム
25	木	運動系 インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/リワークプログラム
26	金	社会系 アンガーコントロール ～怒りのところを分析する～	レポート振り返り 個別訓練/リワークプログラム
27	土	個人ワーク	個人ワーク
28	日		
29	月	就労系 セルフコンパッション ～自己評価を見つめ直そう～	オフィスルール確認 塾制度ガイダンス/リワークプログラムガイダンス /個別訓練
30	火	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む	個別訓練/リワークプログラム
9:30 開所		表の見方	
9:50 朝社/マインドフルネス瞑想	運動系プログラム 赤色		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)
10:00-12:00 AMプログラム	生活系プログラム 黄色		
12:00-13:00 ランチ	社会系プログラム 緑色		
13:00-15:00 PMプログラム	就労系プログラム 青色		
15:00-15:30 1日の振り返り			
		★個別訓練内容で悩んでいる方はスタッフまでご相談ください。 ※プログラムは変更する場合があります。 その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。	
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12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。			