

6月のシフト

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	月	【運動】 筋肉チェックとリズム運動(後半編)	個別訓練
2日	火	【社会】 コーピング6/7 アンガーコントロール	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
3日	水	【就労】 FINDプログラム 2/5 適性+働く意義	個別訓練
4日	木	【生活】 SST 7/10 良いミーティングを行うには	【運動】 上半身ストレッチ
5日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
6日	土	心理士個別相談会	個別訓練
7日	日		
8日	月	【運動】 体幹トレーニング	個別訓練
9日	火	【社会】 FIT 新しいスキーマを確認しよう・振り返り 8/8	【生活】 気象病の対策をしよう
10日	水	【社会】 ポジティブ心理学 5/10 自尊感情・強み	個別訓練
11日	木	【就労】 模擬面接(希望者のみ) / 個別訓練	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する
12日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
13日	土	【運動】 ご自愛ヨガ〜どんより気分をハッピーに〜	個別訓練
14日	日		
15日	月	【運動】 夏に備える汗かき運動	個別訓練
16日	火	【社会】 コーピング7/7 まとめ	【就労】 職場での会話について考えよう
17日	水	【生活】 SST 8/10 人に与える印象 I	個別訓練
18日	木	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義	【運動】 スッキリ! 気圧対策ストレッチ
19日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
20日	土	【生活】 睡眠課題を再点検しよう	個別訓練
21日	日		
22日	月	【運動】 姿勢チェックと軸づくり	個別訓練
23日	火	【社会】 FITプログラムを知る 1/8	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える
24日	水	【社会】 ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①	個別訓練
25日	木	【就労】 働くことについて考えてみよう	【生活】 脳の健康に良いとされる日中活動と睡眠
26日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り
27日	土	【余暇】 資料イロイロ 創作活動	個別訓練
28日	日		
29日	月	【運動】 ヨガ	個別訓練
30日	火	【社会】 EQ① こころの知能指数	【就労】 事例検討
		<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開 所・各種レポート入力・体調チェック</p> <p>9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス・ちょこっと運動</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り</p> <p>13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス・ちょこっと運動</p> <p>13:10-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・各種レポート入力・振り返り</p> <p>15:30 閉 所</p>	<p>【ブレインフィットネス】</p> <p>脳に良いとされる健康増進プログラム</p> <p>【FITプログラム】</p> <p>心の柔軟性を高めるトレーニング</p> <p>【FINDプログラム】</p> <p>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</p> <p>【SST ソーシャルスキルトレーニング】</p> <p>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</p> <p>【運動プログラムの準備物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分