

ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 7月

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	水	【就労系】 訓練目標設定・確認プログラム	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決⑤
2日	木	個別訓練	【社会系】 FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう
3日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 4/5 お金+働く意義
4日	土	【社会系】 内田クレベリン検査	個別訓練
5日	日		
6日	月	【運動系】 腰痛改善ヨガ ～腰はすべての源?!～ 【生活系】 SST 4/10 伝えるということ	【社会系】 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成
7日	火	個別訓練	【生活系】 プレインフィットネス3/4 生活の質を上げる(活動編)
8日	水	【生活系】 夏バテ予防	【社会系】 FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認/FITプログラムの振り返り
9日	木	週間目標振り返りと設定	【就労系】 模擬職場①
10日	金	【余暇系】 カードで紐解くあなたの深層心理	個別訓練
11日	土		
12日	日		
13日	月	【社会系】 アンガーコントロール ～怒りの心を分析する～ 【就労系】 事例検討	【運動系】 デュアルタスクトレーニング
14日	火	個別訓練	個別訓練
15日	水	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決⑥	【就労系】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
16日	木	【社会系】 メタ認知①	【社会系】 FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る
17日	金	週間目標振り返りと設定	【社会系】 内田クレベリン検査
18日	土	【社会系】 メタ認知②	個別訓練
19日	日		
20日	月	【余暇系】 脳トレゲーム ～集中力を鍛えよう～ 【生活系】 SST 5/10 伝えるための技術	個別訓練
21日	火	【運動系】 ビジョントレーニング	【社会系】 ポジティブ心理学 5/10 自尊感情・強み
22日	水	個別訓練	【生活系】 プレインフィットネス4/4 状況にあわせて対処する
23日	木	週間目標振り返りと設定	【社会系】 FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす
24日	金	個別訓練	【就労系】 模擬職場②
25日	土	個別訓練	個別訓練
26日	日		
27日	月	【就労系】 FINDプログラム 1/5 興味+働く意義	【社会系】 メタ認知②
28日	火	【運動系】 マインドフルネスヨガ ～暑さに感わされず自分のペースを～	【生活系】 セルフケア①
29日	水	【生活系】 脳の疲労回復	【社会系】 FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
30日	木	週間目標振り返りと設定	月間振り返り
31日	金	【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	【プ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 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル・水分