

	AM	PM	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
例		×				
※欠席される箇所に×印の記入をそれぞれお願いします。						
1	土		コミュニケーション推理ゲーム		個別訓練	
2	日					
3	月		ポジティブ心理学②ポジティブ感情の効用	社	個別訓練	
4	火		FINDプログラム②適性・得意なこと	社	ディスカッション/個別訓練	
5	水		FITプログラム⑤柔軟な考え方をしよう・後編	社	プレゼン発表会/個別訓練	
6	木		ブレインフィットネス①生活リズム編	生	個別訓練/週間振り返り	
7	金		【運動】 季節の不調対策ヨガ (夏バージョン)	運	個別訓練/週間振り返り	
8	土		読書会 〜おすすめ本の紹介〜		個別訓練	
9	日					
10	月		仕事 暮らしの苦手解決③セルフモニタリング	社	プラス表現トレーニング/個別訓練	
11	火		真実はいつも一つ! スペイン発祥の全員協力型『未解決事件捜査ゲーム』		個別訓練	
12	水		ストレスコーピング⑤	社	価値観の違いを楽しむコミュニケーションゲーム /個別訓練	
13	木		ブレインフィットネス②食事編	生	個別訓練/週間振り返り	
14	金		FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練/週間振り返り	
15	土		頭が軽くなる描く瞑想 ゼンタングルアート		個別訓練	
16	日			社		
17	月		問題解決技能トレーニング	社	個別訓練	
18	火		FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	プレゼン発表会/個別訓練	
19	水		アサーション	社	雑談タイム/個別訓練	
20	木		ブレインフィットネス③活動編	生	個別訓練/週間振り返り	
21	金		FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう	社	個別訓練/週間振り返り	
22	土		横浜関内センター夏のボーリング大会		個別訓練	
23	日					
24	月		体力測定	運	個別訓練	
25	火		仕事 暮らしの苦手解決④自己抑制	社	FIT相談会/個別訓練	
26	水		ストレスコーピング⑥	社	お掃除計画/個別訓練	
27	木		ブレインフィットネス④ストレスケア編	生	個別訓練/週間振り返り	
28	金		FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練/週間振り返り	
29	土		集中力を高めよう! 美文字講座		個別訓練	
30	日					
31	月		【運動】 おうちでReset & Refine 〜基礎体力アップとストレッチ〜	運	個別訓練	

7月訓練日数

※ は1時間プログラムです

7月訓練日数

23日

○毎週個別訓練の時間に1週間の振り返りを行います○

就業時フルタイム：8h×23日=184時間

※注意

開所9:30 朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00
AM訓練10:00~12:00 PM訓練13:10~15:00
昼休憩12:00~13:00

8月訓練日数

訓練時フルタイム：4h×23日=92時間

8月訓練日数

23日

月12日(週3)×24ヶ月(2年間)=約1152時間

月23日(上限)×24ヶ月(2年間)=約2208時間

氏名

訓練時間は上限を目指しましょう!!

提出期限7月22日