

ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 8月

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	土	個別訓練	個別訓練
2日	日		
3日	月	【就労系】訓練目標設定・確認プログラム	【社会系】ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①
4日	火	【生活系】SST 6/10 相談上手になろう	個別訓練
5日	水	【運動】試して快眠！就寝前ストレッチ	【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
6日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう・後編
7日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 2/5 適性+働く意義
8日	土	【余暇】自分を好きなものを紹介しよう！	
9日	日		
10日	月	【社会系】メタ認知③	【運動】職場でこっそり
11日	火	【余暇】夏祭り ～コミュニケーションゲーム～	個別訓練
12日	水	【生活系】SST 7/10 良いミーティングを行うには	個別訓練
13日	木	個別訓練	【社会系】FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む
14日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場①
15日	土	個別訓練	個別訓練
16日	日		
17日	月	【運動】夏をのりきる代謝upヨガ	【社会系】ポジティブ心理学 7/10 レジリエンス②
18日	火	【生活系】セルフケア②	個別訓練
19日	水	個別訓練	【生活系】ブレインフィットネス2/4 生活の質を上げる(食事編)
20日	木	【就労系】やる気曲線・心の地図	【社会系】FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう
21日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義
22日	土	【余暇】夏のアートを作ろう ～タロットカード～	
23日	日		
24日	月	【社会系】コーピング1/7 ストレスとは？	個別訓練
25日	火	【生活系】習慣化7つのコツ	【運動】体力測定
26日	水	【就労系】事例検討	【生活系】セルフケア③
27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
28日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場②
29日	土	【運動】太陽の恵みに感謝しよう☀️～太陽礼拝～	個別訓練
30日	日		
31日	月	【運動】暑さで疲れた体を癒すリラクسسヨガ	【社会系】ポジティブ心理学 8/10 レジリエンス③
		【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	【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 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル・水分