

ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 10月

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	木	【生活系】訓練目標設定・確認プログラム	【就労系】FINDプログラム 1/5 興味+働く意義
2日	金	週間目標振り返りと設定 ～リワーク報告書の作成～	【社会系】FITプログラム 4/8 柔軟な考え方をしよう・後編
3日	土	個別訓練	個別訓練
4日	日		
5日	月	【運動】アクティブヨガ ～爽やかな汗をかこう～	【社会系】自己肯定感に向き合おう② ～自己肯定感ってどうしたら?～
6日	火	【就労系】事例検討	個別訓練
7日	水	【社会系】アサーション	【生活系】ブレインフィットネス3/4 生活の質を上げる(活動編)
8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
9日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場①
10日	土	【余暇】ハロウィンパーティーの準備をしよう	個別訓練
11日	日		
12日	月	【余暇】ハロウィンパーティー 🍬	個別訓練
13日	火	【生活系】SST 10/10 断るということ	心理士会合同配信: 【社会系】安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～
14日	水	個別訓練	【運動】秋バテ対策! ツボと食事で整える心と体 ～鍼灸師インストラクター～
15日	木	個別訓練	【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
16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
17日	土	個別訓練	個別訓練
18日	日		
19日	月	【運動】猫背&巻肩解消ストレッチヨガ	【社会系】自己肯定感に向き合おう③ ～自己肯定感を育てよう～
20日	火	【生活系】仕事暮らしの苦手解決②	個別訓練
21日	水	【社会系】コーピング4/7 ストレスへの対処③	【生活系】ブレインフィットネス4/4 状況にあわせて対処する
22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
23日	金	週間目標振り返りと設定	【就労系】模擬職場②
24日	土	【余暇】趣味活時間	個別訓練
25日	日		
26日	月	【運動】ウォーキング	【社会系】コーピング5/7 ストレスへの対処④
27日	火	【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	個別訓練
28日	水	【生活系】仕事暮らしの苦手解決③	【就労系】FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義
29日	木	個別訓練	【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
30日	金	週間目標振り返りと設定	月間振り返り
31日	土	個別訓練	個別訓練
		【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