11月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります

NEUROREWORK

日	曜日	10：00　～　12：00 AM　プログラム	13：15　～　15：00 PM　プログラム
1	日		
2	月	月初の目標設定	**ブレインフィットネスプログラム** ● **生活のリズムを整える**
3	火	★祝日プログラム★読書プログラム	個別訓練
4	水	実行機能トレーニング③セルフモニタリング ●	SST＋JST③相手に伝わる話し方 ●
5	木	FITプログラム③柔軟な考え方をしよう（前編） ●	ホームワークタイム
6	金	**体を温めるめぐりヨガ（インストラクター来所）**	週間目標の振り返り
7	土	★土曜日プログラム★ゆるトーク	個別訓練
8	日		
9	月	面談　／　個別訓練	**ブレインフィットネスプログラム** ● **生活の質を上げる（食事編）**
10	火	対人関係プログラム③ ●	※社内研修のため午後閉所
11	水	ポジティブ心理学⑤自尊感情・強み ●	トレーニングと身体づくりを支える食事 ●
12	木	ストレスコーピング①ストレスとは？ ●	ホームワークタイム
13	金	**ウォーキング　※雨天時は室内運動**	週間目標の振り返り
14	土	★土曜日プログラム★オンライン合同配信 デトックスヨガ	個別訓練
15	日		
16	月	面談　／　個別訓練	**ブレインフィットネスプログラム** ● **生活の質を上げる（活動編）**
17	火	FITプログラム④柔軟な考え方をしよう（中編） ●	選択プログラム （就労ワーク・リワークプログラム・オフィスルール確認）
18	水	対応力発揮プログラム ●	SST＋JST④質問・話しかける技術 ●
19	木	実行機能トレーニング④自己抑制 ●	ホームワークタイム
20	金	**入眠前のお休みヨガ（インストラクター来所）**	週間目標の振り返り
21	土	★土曜日プログラム★ゆるトーク	個別訓練
22	日		
23	月	★祝日プログラム★コラージュ	個別訓練
24	火	ポジティブ心理学⑥レジリエンス① ●	**ブレインフィットネスプログラム** ● **状況に合わせて対処する**
25	水	SST　伝えるための技術（要約練習） ●	FINDプログラム②適性＋働く意義 ●
26	木	ストレスコーピング②コーピングリストを作る ●	ホームワークタイム
27	金	**運動プログラム　体力測定**	月間目標の振り返り
28	土	★土曜日プログラム★クリスマスリースづくり	個別訓練
29	日		
30	月	面談　／　個別訓練	**ブレインフィットネスプログラム** ● **生活のリズムを整える**

＊毎日のスケジュール＊

9:30　開所
9:50　朝礼・マインドフルネス瞑想
10:00-12:00　プログラム
12:00-13:00　昼休み
13:00-13:15
昼礼・マインドフルネス瞑想・清掃
13:15-15:00　プログラム
15:00-15:30　終礼・1日の振り返り

＊プログラムについて＊

《ブレインフィットネスプログラム》
安定した就労や社会生活を送るための生活習慣の構築・改善プログラム
《FITプログラム》 認知行動療法に基づいて作られたプログラム
《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
《個別訓練》 自己課題に合わせて取り組む時間（自己学習や休職原因分析等）
《運動プログラム（赤字）》 動きやすい服装・飲み物持参でご参加下さい

ニューロリワーク大宮センター
お問い合わせ：048-729-7390
（月～金　9：00～18：00）