

4月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	金	就活系 FINDプログラム 得意なこと編	その他 週間目標の振り返り ／個別訓練
2	土	その他 土曜・祝日限定プログラム コミュニケーションゲーム	その他 個別訓練
3	日		
4	月	生活系 理想の生活習慣とは	就活系 しごと財団について
5	火	就労系 オープン・クローズの違い	その他 リワークプログラム ／個別訓練
6	水	運動系 運動 ※下記の準備物を確認ください	その他 面談日
7	木	社会系 FITプログラム 12/12 CBTプログラムの振り返り	その他 個別訓練
8	金	その他 週間目標の振り返り ／個別訓練	
9	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	その他 個別訓練
10	日		
11	月	生活系 不足しがちな栄養素	就活系 応募から面接までのポイント
12	火	就労系 仕事のマナー	その他 リワークプログラム ／個別訓練
13	水	運動系 運動 ※下記の準備物を確認ください	その他 面談日
14	木	社会系 FITプログラム 1/12 認知行動療法を知る	その他 個別訓練
15	金	社会系 災害対策プログラム	その他 週間目標の振り返り ／個別訓練
16	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	
17	日		
18	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	就活系 企業研究、志望動機を作成しよう！
19	火	就労系 傾聴	その他 リワークプログラム ／個別訓練
20	水	運動系 運動 ※下記の準備物を確認ください	その他 面談日
21	木	社会系 FITプログラム 2/12 問題を見つめなおす	その他 個別訓練
22	金	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス・大掃除	その他 週間目標の振り返り ／個別訓練
23	土	その他 土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	その他 個別訓練
24	日		
25	月	生活系 様々な瞑想	就活系 履歴書・職務経歴書の書き方
26	火	就労系 報道相を意識しよう	その他 リワークプログラム ／個別訓練
27	水	運動系 運動 ※下記の準備物を確認ください	その他 面談日
28	木	社会系 FITプログラム 3/12 柔軟な考え方をしよう～前編～	その他 個別訓練
29	金	社会系 ブレインストーミング	その他 個別訓練
30	土	その他 土曜・祝日限定プログラム コミュニケーションゲーム	その他 個別訓練
31	日		

9:30 開所

9:50

朝礼/マインドフルネス瞑想

10:00-12:00
AMプログラム

12:00-13:00 ランチ

13:00-15:00
昼礼/PMプログラム

15:00-15:30
終礼/1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネス:太字

運動系:赤太字

☆ ☆:初プログラム

※心理師 提供プログラム

リワークプログラム

リワーク資料を元に支援員と相談して取組
課題は担当支援員へ提出

※参加条件※

- ・現在休職中
- ・復職予定者

運動プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服(着替え)・タオル
- ・水分(ペットボトル・水筒)

就活塾について

- ・オフィスカジュアルの服装が参加条件

生活塾について

- 【正式利用を希望されている実習中の方】
- 随時塾制度ガイダンスを受けるようにしてください

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもよい状態に近づくことを目的としたプログラムです。
FITプログラムは全2回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。
全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。

面談日:専用書式で申請いただくことによって面談を実施しております。

模擬面接:就活塾在籍中以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。