

2022年 6月プログラム表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		認知行動療法	マインドフルネス	就労プログラム (働くとは)
		WRAP (元気回復プラン)	もくもくタイム ／パソコン訓練	外出企画 (企画書作成)
6	7	8	9	10
卓球	大人の発達障害	認知行動療法	マインドフルネス	もくもくタイム ／パソコン訓練
外出企画 (企画発表)	自習	WRAP (元気回復行動プラン) ミーティング	就労プログラム (オフィスルール)	ハローワーク 勉強会
13	14	15	16	17
運動 (ヨガ)	調理実習	認知行動療法	マインドフルネス	もくもくタイム ／パソコン訓練
コミュニケーション	自習	WRAP (元気回復プラン)	就労プログラム (勤怠の重要性)	外出企画 (外出)
20	21	22	23	24
運動 (ストレッチ)	大人の発達障害	怒りの コントロール	マインドフルネス	表現療法
就労プログラム (名刺交換・自己紹介)	自習	外出企画 (報告書)	もくもくタイム ミーティング	プレゼンテーション
27	28	29	30	
卓球	大人の発達障害	怒りの コントロール	マインドフルネス	
就労プログラム (企業が求める人材)	自習	金銭管理	就労プログラム (働くとは)	

プログラムは随時変更する場合があります

・もくもくタイム・・・個々人が課題設定をして、個別ワークに取り組みます

・運動タイム・・・動きやすい服装でお越しください

1日の流れ

9:30	開所
9:40	ウォーミングアップ
10:10	自習
10:30	午前プログラム
12:00	昼休み
13:20	ストレッチ
13:30	午後プログラム
15:00	日報作成
15:10	一日のふりかえり



住所: 名古屋市瑞穂区瑞穂通8-8 共栄ビル4F

開所日: 月～金(土日祝休み)

開所時間: 9:30～15:30

tel: 052-838-8988

HP: <http://porta-job.com>

