

# 10月 就労準備科 プログラム表

	月		火		水		木		金		土			
									1		2			
午前	9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後									認知再構成法		セルフイースティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	4		5		6		7		8		9			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		認知再構成法		セルフイースティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	11		12		13		14		15		16			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		認知再構成法		セルフイースティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	18		19		20		21		22		23			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	ヘルスプロモーション		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		認知再構成法		セルフイースティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	25		26		27		28		29		30			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		就労準備科 報告会		認知再構成法		セルフイースティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ

SST : Social Skills Training    CBT : Cognitive Behavioral Therapy