

11月 就労準備科 プログラム表

	月		火		水		木		金		土			
	1		2		3		4		5		6			
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		セルフティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	8		9		10		11		12		13			
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		セルフティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	15		16		17		18		19		20			
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		セルフティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	22		23		24		25		26		27			
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		報告会		認知再構成法		セルフティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	29		30											
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理										
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析											