

# 1月 就労準備科 プログラム表

	月		火		水		木		金		土			
			4		5		6		7		8			
午前	1月3日		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			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		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	スイーツデ ヨガ
	10		11		12		13		14		15			
午前	成人の日		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			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		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	スイーツデ ポッチャ
	17		18		19		20		21		22			
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		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	和みカフェ ヨガ
	24		25		26		27		28		29			
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		就労準備科 報告会		認知再構成法		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	フラワーデ ポッチャ
	31		2月1日		2月2日		2月3日		2月4日		2月5日			
午前	事務作業 (PC)	料理												
午後	ストレスマネジメント													