

# 5月 就労準備科 プログラム表

	月		火		水		木		金		土			
											1			
午前	4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後											セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	3		4		5		6		7		8			
午前	5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		話し方入門 (SST)		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	10		11		12		13		14		15			
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		話し方入門 (SST)		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /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	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		話し方入門 (SST)		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	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	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		話し方入門 (SST)		セルフチーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	31													
午前	事務作業 (PC)	料理	6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日			
午後	ストレスマネジメント													