【2023年12月　プログラムスケジュール】

◆就職をイメージして来所ペースを作りましょう◆
例）週5日勤務を目指す場合は、週5日通所を目指す･･･など。

氏名：

日	月				火				水				木				金				土
	午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前
	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-11時	11時-12時	13時-14時	14時-15時	10時-12時
1	年末年始のお休み 2023年12月30日～2024年1月3日 1月4日は午後から開所します！								【受診日】 月　日　AM/PM：　：　～ 【ハローワーク訪問日】 月　日　AM/PM：　：　～								1				2
																	【ビジネスマナー】 電話対応マナー		【企業内訓練】 倉山米穀		【運動】 風船バレー大会！
																	自主訓練		自主訓練		
3	4				5				6				7				8				9
	【あさ活】 自立神経を整えよう ～ストレッチ編～	個別面談 or 個別ワーク	【パソコン】 PowerPoint①		【作業】 ワークトレーニング	【就職準備】 応募書類 （履歴書・職務経歴書）			【企業内訓練】 倉山米穀	【アサーション】 人に何かを頼む			【ストレスコントロール】 自分の思考の癖を知ろう	シフト作成	個別面談 or 個別ワーク		【ビジネスマナー】 間違いやすいビジネスマナー		【企業内訓練】 倉山米穀		【コミュニケーション】 ダイアログ ～年末年始の過ごし方～
	自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		
10	11				12				13				14				15				16
	【あさ活】 頭スッキリ ～ながら運動編～	シフト作成	【パソコン】 PowerPoint②		【作業】 オフィストレーニング	【就職準備】 応募書類 （自己PR・志望動機）			【企業内訓練】 倉山米穀	【アサーション】 すっきり断る			【ストレスコントロール】 思考の仕組みについて知ろう	【コミュニケーション】 JST ～休憩時の会話～			【ビジネスマナー】 電話応対 ～実践編～		【イベント】 3周年記念イベント		【コミュニケーション】 人生ゲーム大会 ～豪華景品あり！～ （情報処理検定）
	自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練				
17	18				19				20				21				22				23
	【あさ活】 エクササイズ ～しっかり運動編～	個別面談 or 個別ワーク	【パソコン】 PowerPoint③		【作業】 ワークトレーニング	【就職準備】 会社に自分を伝える ～自分説明書～			【企業内訓練】 倉山米穀	【アサーション】 批判を上手に受け止める			【ストレスコントロール】 体験を整理しよう	【コミュニケーション】 SST			【特別講座】 色んな職種の話を聞こう ～設計～	個別面談 or 個別ワーク	【企業内訓練】 倉山米穀		【余暇活動】 クリスマス会🌲
	自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		
24	25				26				27				28				29				30
31	【あさ活】 マインドフルネス	個別面談 or 個別ワーク	【パソコン】 PowerPoint④		【作業】 オフィストレーニング	【就職準備】 求人票の見方と実習制度			【企業内訓練】 倉山米穀	IMR （1.5H）			【ストレスコントロール】 認知の工夫の仕方	【コミュニケーション】 会話コミュニケーション			大掃除	納会			
	自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練		自主訓練						

【ヴィストキャリア松任駅前】