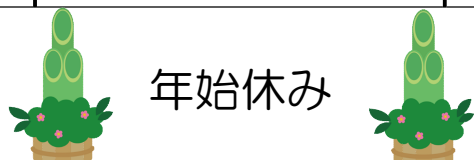


## 【2024年1月 プログラムスケジュール】

◆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				2				3				4				5				6									
	 <h1 style="font-size: 2em;">年始休み</h1>																													
7	8				9				10				11				12				13									
	【特別講座】 求人検索マスターになろう				【作業】 ワークトレーニング		【就職準備】 自己理解とは		【パソコン】 エクセル①		シフト作成 ～スタッフと 一緒に作成し ましょう～				【ストレスコントロール】 行動を工夫しよう		【コミュニケーション】 JST ～遅刻したときの対応～		シフト作成 ～スタッフと 一緒に作成し ましょう～		個別面談 or 個別ワーク		【企業内訓練】 倉山米穀		【運動】 体育館で運動しよ う					
	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		自主訓練		自主訓練			
14	15				16				17				18				19				20									
	【あさ活】 軽い運動		個別面談 or 個別ワーク		【コミュニケーション】 JST ～休んだ次の日～				【作業】 オフィストレーニング		【就職準備】 オープン・クローズ		【パソコン】 エクセル②		【アサーション】 話し合う交渉 する (1.5H)				【ストレスコントロール】 ストレスって何だろう		【コミュニケーション】 SST		【ビジネスマナー】 職場で使える敬語の基本		【企業内訓練】 倉山米穀		【集中講座】 体重管理について 学ぼう ～外部講師をお呼 びします～			
	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		自主訓練		自主訓練			
21	22				23				24				25				26				27									
	【あさ活】 ヨガ		個別面談 or 個別ワーク		【実践!!】 報連相				【作業】 ワークトレーニング		【就職準備】 応募書類の書き方 ～履歴書・職務経歴書～		【パソコン】 エクセル③		【アサーション】 気持ちをまっ すくに伝える (1.5H)				【ストレスコントロール】 ストレスの対処を考えよう		【コミュニケーション】 要約力		【特別講座】 いろんな職種 の話を知ろう ～設計～		個別面談 or 個別ワーク		【企業内訓練】 倉山米穀		【集中講座】 ゲーム・スマホやめ たいけれど止まらない !! ～ウェビナー形式～	
	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		自主訓練		自主訓練		自主訓練	
28	29				30				31				<div style="border: 2px solid #007bff; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【受診日】</p> <p>月 日 AM/PM : : ~</p> <p>【ハローワーク訪問日】</p> <p>月 日 AM/PM : : ~</p> </div>																	
	【あさ活】 マインドフル ネス		個別面談 or 個別ワーク		IMR (1.5H)				【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～														【パソコン】 エクセル④		【アサーション】 褒められ上手 になる (1.5H)			
	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】