

令和6年2月

就労移行支援事業所 アドライズplus蕨駅前センター プログラム

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
/			<b>ビジネスマナー</b> ～職場で役立つ～ 秘書検定講座⑦	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>余暇の時間</b> ●アドライズカフェ●
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
<b>メンタル講座</b> 習慣化の続き &メンタルを整える 5つの柱続き	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>体験講義</b> 人間関係について	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 無理なくできる ☆ヨガ☆	<b>ハンドメイド</b> フェルト制作	<b>イベント</b> バレンタイン ささやかなスイーツを ご用意します！
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
/			<b>就活</b> 職務経歴書のポイント	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 無理なくできる ☆ヨガ☆	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
<b>メンタル講座</b> WRAP 自分でメンタルを整えて いく【道具箱】①	<b>余暇の時間</b> ●アドライズカフェ●	<b>ビジネスマナー</b> ～職場で役立つ～ 秘書検定講座⑧	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 無理なくできる ☆ヨガ☆	<b>コミュニケーション</b> ★グループワーク★	<b>メンタル講座</b> WRAP 自分でメンタルを整えて いく【道具箱】②
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	/	
<b>生活</b> 2024年に変わること	<b>体力強化&amp;リラックス</b> 無理なくできる ☆ヨガ☆	<b>メンタル講座</b> WRAP 自分でメンタルを整えて いく【道具箱】③	<b>月間の振り返り</b> 職員と面談して 目標達成度を確認		

※プログラムは3コマ目(13:00～13:50)に開催します。