

サザン2024年8月のスケジュール

プログラムは、参加人数によっては実施できない場合もありますので、ご了承ください。

プログラムへの参加費自己負担が生じる場合や、事前に準備していただくものがある場合があります。体育館・卓球は室内履き、読書は読みたい本をご用意ください。詳しくはスタッフにご確認ください。

基礎体力
自己理解
コミュニケーション
集中力
レクリエーション

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日
				1	2	3	4
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM				作品紹介	マインドフルネス		
PM				新聞プログラム	こころの元気+		
	5	6	7	8	9	10	11
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	WRAP①	SST	ディベート	ストレス対処を考える④	文章表現		
PM	認知行動療法	コグトレ	Well Beingを考える④	卓球	軽運動		
	12	13	14	15	16	17	18
		プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	振替休日	ブックトーク	ぐるぐるトーク	ビジネスマナー	リワークディスカッション		
PM		エンカウンター	ジョブリハーサル	ストレス対処を考える⑤	性格を知る①		
	19	20	21	22	23	24	25
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	WRAP②	SST	構造的ディスカッション	アサーション	外出プログラム 「葛西臨海公園」		
PM	認知行動療法	DVD鑑賞	Well Beingを考える⑤	英語すごろく			
	26	27	28	29	30	31	
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	WRAP③	読書	チームビルディング	軽作業	メタ認知トレーニング		
PM	テーマプレゼン「運動」	心理的安全性	ストレッチ	カーブス風フィットネス	性格を知る②		