

2024年3月

月		火		水		木		金		
								1	担当者	
AM								心理教育 ～うつ～	山崎 (小鳥遊)	
PM								障害受容	小鳥遊 (森川)	
	4	担当者	5	担当者	6	担当者	7	担当者	8	担当者
AM	課題・目標設定 1カ月の振り返り	奥主 各自	セルフ マインドフルネス講座 「感情のワーク」	森川	対人 人生を変えるコミュニケーション講座 ～批判に対処しよう～	三浦 (奥主)	ビジネス マナー「表情・声のトーン・態度」	山崎 (奥主)	しごと管理術 ～実践編～	小鳥遊
PM	1カ月の振り返り	各自	心理 認知行動療法③ 「悪循環の見える化」	三浦 (森川)	対人 ソーシャル・スキルズ・トレーニング アサーティブ・コミュニケーション	三浦 (奥主)	ビジネス ロールプレイ「謝る」	山崎 (奥主)	仕事のライフハック相談会	小鳥遊 (山崎)
	11	担当者	12	担当者	13	担当者	14	担当者	15	担当者
AM	心理 エゴグラム ～5つの性格パターン～	三浦 (奥主)	セルフ マインドフルネス講座 【ズバ】	奥山	スタッフMTG		ビジネス 事務職体験	山崎 (奥山)	ビジネス アウトプット練習	山崎
PM	ビジネス PREP法	山崎 (奥主)	心理 認知行動療法④ 「悪循環の見える化」	三浦 (奥山)	対人 ソーシャル・スキルズ・トレーニング アサーティブ・コミュニケーション	山崎 (森川)	ビジネス 事務職体験	山崎 (奥山)	ビジネス アウトプット練習	山崎
	18	担当者	19	担当者	20	担当者	21	担当者	22	担当者
AM	ビジネス 面接練習	森川	セルフ マインドフルネス講座 「飲食のワーク」	森川	春分の日		心理 こころの知能指数 EQ	三浦 (奥山)	しごと管理術 ～レクチャー編～	小鳥遊
PM	ビジネス 面接練習	森川	心理 認知行動療法⑤ 「悪循環の見える化」	三浦 (奥山)			ビジネス フレームワーク	山崎 (森川)	仕事のライフハック相談会	小鳥遊 (奥山)
	25	担当者	26	担当者	27	担当者	28	担当者	29	担当者
AM	セルフ ストレスマネジメント ストレスとは	小鳥遊	優先順位を決めよう ～重要度と緊急度から考える～	小鳥遊	スタッフMTG		心理 陽転思考を身に着けよう 失敗して良かった	都筑	対人 雑談力を身に付けよう	小鳥遊
PM	セルフ ストレスマネジメント ストレス分析	小鳥遊	オープン・クローズどっちなんだい！	小鳥遊 (三浦)	対人 ソーシャル・スキルズ・トレーニング アサーティブ・コミュニケーション	三浦 (奥山)	心理 陽転思考を身に着けよう 失敗して良かった	都筑 (三浦)	特性整理&アウトプット講座	小鳥遊 (森川)

【連絡事項】
・灰色のセルは、祝祭日もしくはスタッフMTGのため開所していません。
・午前スタッフMTGがある時は、開所時間は12：30となります。

【2/2（金）AM：しごと管理術～まるわかり編～】
タスク管理の誕生秘話、ワーク、タスク管理の効果をご説明し、ワーク等を体験していただきます。