

Rework 船橋 2月プログラム予定表

2025 (令和7年)

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	
休	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング/頼み事を断る	個別ワーク&ウォーキング	週末カフェtime ☺	休
	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	
	快眠の工夫	価値観について考える	何もしない訓練	ストレスに対する対処法を身に付ける	プチプロジェクト/新規の方向け~コ ルポート紹介スライド作成 ☺~	
9	10	11	12	13	14	15
	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	
休	季節に合わせた体調管理術	自分の強みと弱みに向き合う	復職時の困りごとを想定しよう	気持ちの片付け術	天気鬱に対応しよう	休
	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	
	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	週末カフェtime ☺	
16	17	18	19	20	21	22
	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	
休	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	週末カフェtime ☺	休
	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	
	アクティブレストに取り組もう	復職後の相談先を考えよう	認知行動療法	過去の習慣から新たな習慣をつくる	プチプロジェクト/新規の方向け~コ ルポート紹介スライド作成 ☺~	
23	24	25	26	27	28	
	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	
休	マインドマップを作成しよう	良好サイン、注意サイン	燃え尽き症候群を未然に防ぐ方法	考えと気持ちの連動を知る	CocorportRework通所から復職までの流れ	
	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	
	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング	個別ワーク&ウォーキング/業務中に体調の相談をする	個別ワーク&ウォーキング	週末カフェtime ☺	

