

発達障害専門プログラム 計画・実行力アップコース 2023年9月期 開催日程

開催期間 2023年9月～2024年3月 日時 毎週木曜日 13:30～16:30

回数 計22回＋面談3回 (効果的に進めるために開始前・中間・修了後の面談があります)

【プログラムスケジュール】

- ・主に下記のテーマでプログラムを進めます。細かい日程などは、場合により変更の可能性がります。年末年始や祝日、クリニックの休診日はお休みです。
- ・開催場所、対象者、費用、申し込み方法等については、募集要項をご覧ください。

回数	日付	テーマ
—	9/14(木)	(開始前面談)
1	9/21(木)	自己紹介・オリエンテーション
2	9/28(木)	時間に追われる理由を知ろう① ～ADHDタイプとは～
3	10/ 5(木)	時間に追われる理由を知ろう② ～時間管理を振り返る～
4	10/12(木)	夜更かしをやめる① ～夜更かしの型と原因～
5	10/19(木)	夜更かしをやめる② ～早く寝るための対処法～
6	10/26(木)	やる気を出す方法を学ぶ
7	11/ 2(木)	ピアサポート①
8	11/ 9(木)	気持ちの良い朝を過ごそう① ～朝のバタバタの原因と対策～
9	11/16(木)	気持ちの良い朝を過ごそう② ～計画立てと準備のコツ～
10	11/30(木)	夕方バタバタを乗り切ろう① ～ToDoリストの活用～
11	12/ 7(木)	夕方バタバタを乗り切ろう② ～計画立てと解消のコツ～
—	12/14(木)	(中間面談)
12	12/21(木)	日中を効率よく過ごそう① ～計画立てとコツ～
13	1/ 4(木)	日中を効率よく過ごそう② ～時間管理をマスターする～
14	1/11(木)	ピアサポート②
15	1/18(木)	面倒なことに重い腰を上げよう① ～自己活性化と作業の分解～
16	1/25(木)	面倒なことに重い腰を上げよう② ～実行のための計画立て～
17	2/ 1(木)	あとまわし癖を克服しよう① ～リバウンド原因と対処法～
18	2/ 8(木)	あとまわし癖を克服しよう② ～克服のヒントと計画立て～
19	2/15(木)	集中を持続させよう① ～集中できる時間を知る～
20	2/29(木)	集中を持続させよう② ～注意散漫さを減らす～
21	3/ 7(木)	振り返り① ～現状の分析と今後に向けて～
22	3/14(木)	振り返り② ～全体の振り返り～/卒業式
—	3/21(木)	(修了後面談)