

カリキュラム表

プラーナ八戸

月	火	水	木	金
10:00～ ウォームアップ	10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃	10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃
WRAP	アクティビティ	ビジネスマナー ストレスヘルス	キャリアプラン	ビジネス シミュレーション
11:30～12:00 日報確認				
除菌、消毒作業(12:00～13:00)				
13:30～ ウォームアップ	13:30～ 事業所内清掃	13:30～ ウォームアップ	13:30～ 事業所内清掃	13:30～ ウォームアップ
14:00～ PC word & 個別演習	14:00～ コミュニケーション	14:00～ PC Excel & 個別演習	14:00～ キャリアプラン	14:00～ リフレッシュ & 個別面談
15:00～15:30 日報確認				

※水曜日の午前のカリキュラムは2週間で内容を入れ替えて実施します。

<カリキュラム紹介(内容一例)>

対人強化系プログラム		
木	◆コミュニケーション	様々な方法を提供しコミュニケーション能力向上を目指します。まずは気楽に話すことから。
水	◆ビジネスマナー	ビジネスのシーンで必要となる一般的なマナーや基礎知識を身につけます。
金	◆ビジネスシミュレーション	様々な職業の模擬体験を行いスキルを身に付ける他、自身の職業興味や適性を見極めて頂きます。
スキル向上、個別ワーク系プログラム		
月 水 木	◆PC (ワード・エクセル・ パワーポイント)	Word・Excel・powerpointの基本操作をはじめ、実際のビジネスで使うパソコンのスキルや日常生活で役立つスキルが身につきます。(初心者の方はタイピング練習から指導いたします。)
月 金	◆個別プログラム &個別相談	個人で取り組む自習の時間、もしくは個人的な悩みを職員に相談する時間です。
自己強化、リラクゼーション系プログラム		
月	◆WRAP(元気回復行動プラン)	元気に向かうための行動プランを作り、体調改善に役立てます。
火	◆アクティビティ	楽しみながら体を動かしリフレッシュするとともに働くための体力の向上を目指します。また自身の体力がどのくらいあるかの確認にもお使いください。
水	◆ストレスヘルスケア	日常生活や仕事で生じる様々なストレスとうまく付き合っていく方法や、体調管理について学びます。
木	◆キャリアプラン	就職に向けて必要な知識を学び、面接などの実践トレーニングも行います。
金	◆リフレッシュ	様々な活動を通じ、五感を使って一週間の疲れを癒しましょう。