









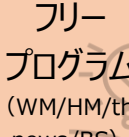
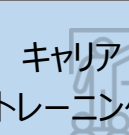






# カリキュラム表

プラーナ相模原

	月	火	水	木	金
10:00 ~ 10:20 開所 9:40 通信 9:55	wake up! 	wake up! 	wake up! 	wake up! 	wake up! 
10分間	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
10:30 ~ 11:30 通信10:25	WRAP 	ビジネス マナー 	キャリア プラン 	コンディショニング 	ジャーナリング 
<b>11:30~13:10 除菌・換気作業のため閉所</b>					
13:30 ~ 14:30 開所13:10 通信13:25	フリー プログラム (WM/HM/the news/BS)  キャリア トレーニング 	S S T 	コミュニケーション 	P C 	ワークアウト 
<b>15:00 完全退室</b>					

## <カリキュラム紹介(内容一例)>

### コミュニケーション

- ◆SST 社会生活技能訓練。職場や日常の場面において、自身の意思や相手への要求などを発信する練習をします。
- ◆コミュニケーション どうすれば相手と円滑な関係を築けるのか、さまざまなコミュニケーションのコツをお伝えします。
- ◆フリープログラム 就職後に役立つコミュニケーション力や様々な知識・考え方を身身に付けて頂きます。

### ビジネススキル・パソコンスキル

- ◆キャリア・プランニング 就職に向けた様々な活動を行い、自身の体調を理解しながら自分にあった就職に向けた準備をしていきます。
- ◆ビジネスマナー 職場でどのような立ち振る舞いをすればいいのか、解説や実践練習を通してスキルアップを目指します。  
Word：様々な文書作成を通じて、タイピング技術や資料作成スキル向上を目指します。
- ◆PCTレーニング Excel：様々な表やグラフ作成のほか、基礎関数のスキル向上を目指します。  
Power Point：人前で発言することの練習と資料作成スキル向上を目指します。

### 体調管理・自己啓発

- ◆WRAP 自身の身体の調子を意識することで、自分に対する気付きやその対処法を考えてきます。
- ◆コンディショニング 体調についての知識（健康の3本柱（運動・睡眠・食事））を学び自分に合った体調管理を身に付けます。
- ◆ジャーナリング 頭や心を整理するために必要な事を学び、就職後も役立つメンタルセルフケアを学ぶ時間です。
- ◆ワークアウト 簡単なトレーニング・ストレッチに取り組み、心と身体のリフレッシュを目指すほか、体調管理を意識する時間です。