

カリキュラム表

2022年5月23日～ プラーナ相模原

	月	火	水	木	金
10:00 ～ 10:20 開所 9:40	Wake up! ストレッチ&ヨガ	Clean up! 掃除	Wake up! クイズなど	Clean up! 掃除	Wake up! 今週の振り返り
10:30 ～ 11:30	WRAP 	SST前半 4F 	キャリアプラン 	ビジネスマナー & ビジネスシミュレーション 	Workout
11:45 ～ 12:30	PCトレーニング ベーシック 5F 自習/4F	SST後半 4F *自習5F	表現と発信 		HappyMind & レッツチャット
12:30～13:30 除菌・換気、昼食					
13:30 ～ 14:50 退室時間 15:20	PCトレーニング アドバンス 5F 自習 4F	コンディショニング 【海老名ジョイン】 	自習 5F キャリアトレーニング 【海老名ジョイント】	コミュニケーション 	ストレスマネジメント (ジャーナリング)

<カリキュラム紹介(内容一例)>

コミュニケーション

- ◆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。
- ◆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・表現の仕方を感じ発信力を身に付けて頂きます。
- ◆表現と発信 英会話、ニュース、絵本セラピー、雑談など、さまざまなテーマをみんなで共有し、グループワーク等を通じて会話を深めていきます。
- ◆HappyMind&レッツチャット

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&シミュレーション 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。
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。
- ◆PCトレーニング 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をすることで、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。
- ◆Workout(ワークアウト) 簡単な運動・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。
- ◆ストレスマネジメント 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。