

プラーナ湘南 カリキュラム表

月	火	水	木	金
10:00～ ウォームアップ	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃
10:30～11:45 アクティビティ ～自己意識～	10:30～11:45 Let's TRY >英語で自己発信<	10:30～11:45 コミュニケーション !自己表現!	10:30～11:30 キャリア <自己理解>	10:30～11:45 生活講座 ↗自己成長↖
昼休み/12:00～13:00 日報確認・室内消毒/11:45～12:00				
13:00～14:30 就職準備/相談 ○自己決定○	13:00～14:30 PC基本操作&実践 ◇自己研鑽◇	13:00～14:30 ビジネスWorks ☆自己分析★	13:00～14:30 ビジネスマナー 自己管理	13:00～14:30 SST(JST) =自己実現=

<カリキュラム紹介(内容一例)>

対人強化系プログラム

- ◆コミュニケーション 対人関係での適切な距離感や人からの見られ方などについて対話を通じて強化します
- ◆SST/JST 対人技能をロールプレイして練習します。生活や会社で困らないように対応方法を身に付けましょう

スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆PC基本操作&実践 初心者向けの基本操作からPCでの応用操作を身に付けられる内容。不慣れな人も是非ご参加下さい
- ◆ビジネスWorks "自分を知る作業"や模擬職場での"パソコン"や"軽作業"を通じて、自身の技量を確認し向上を目指します
- ◆キャリア 就職に繋がる考え方を学び、職業分析・自己分析・履歴書作成・面接練習等のノウハウを身に着けます
- ◆ビジネスマナー 就職後に活きる、社会人として必須のマナーや立ち振る舞いを実践練習しましょう

自己強化、リラクゼーション系プログラム

- ◆アクティビティ 働く前に身体への意識を再認識する時間。筋トレや身体を動かしながら健康増進、体力増強を目指します
- ◆英語 英語の勉強ではなく、英語を通じて仕事に必要な"自己発信力"のトレーニングです
- ◆生活講座 世の中の出来事を知りながら、自身の生活力を高めていきましょう。雑談力も身に付きます

【来所の日の流れ】

- ・9時45分から入室が可能です。
- ・当日の欠席などの連絡は、9時から対応できますので、0467-40-5232までお願いします。

【昼休みのとり方について】 ※消毒・黙食を意識しましょう。

- ・昼食時はカリキュラム室以外に、エントランス、相談室が使用可です。外食も可です。
- ・食事をする際は密にならないよう、向かい合わずに座席の間隔を開けてください。
- ・食事中は感染対策のため黙食、食べ終わった後のテーブルなどの除菌のご協力をお願い致します。

【就職活動準備時間のルール】 ※休憩時間への発信はありません。自身で休憩管理を行いましょ。

- ・相談、面接練習を希望される方は、事前の発信をお願い致します。
- ・滞在時は何の取り組みを行うのか明確にし職員に報告しましょう。*読書、雑談などは×
- ・取り組み内容例：各スキルアップ、書類作成、求人検索、面接練習、課題取り組み、など



