

カリキュラム表

2022年10月3日～ プラナ相模原

	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 	表現と発信 	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 (隔週) 	Workout
11:45 ～ 12:30	PCTトレーニング ベーシック 5F 自習/4F	WorkingMind 	自習 		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	PCTトレーニング アドバンス 5F 自習 4F	コンディショニング 	キャリアトレーニング 【海老名ジョイント】 5F 読話力 4F	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。
- ◆表現と発信 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。
- ◆読話力 職場でも欠かせない、言葉をしっかりと読みとき、相手に意見を伝える力を養います。
- ◆HappyMind & レッツチャット 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。

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ます。
- ◆ワーキングマインド どのような考え方・姿勢でいることが仕事をする上で大事か、みんなで考え、共有することで考え方を学んでいきます。
- ◆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。
- ◆PCTトレーニング 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。
- ◆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。