

カリキュラム表

プラーナハ

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
10:30～ WRAP	10:30～ ビジネス シミュレーション	10:30～ ビジネスマナー	10:30～ キャリアプラン	10:30～ アクティビティ
11:35～ PCアドバンス & 個別プログラム		11:35～ PCベーシック & 個別プログラム	11:35～ 個別プログラム	
12:30～12:50 日報確認				
昼 休 み(12:30～13:30)				
感染症予防対策の為、除菌作業 (12:50～13:00)				
13:30～ ストレスヘルスケア	13:30～ コミュニケーション	13:30～ PCアドバンス	13:30～ 社会人基礎力 キャリアトレーニング	13:30～ リフレッシュ
日 報 確 認(14:30～)				
15:00 退所				

<カリキュラム紹介>

◆対人強化系プログラム	
火	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。
	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。
木	社会人基礎力 日常生活や社会人として必要になる知識やスキルを身につけます。
◆スキル向上、個別ワーク系プログラム	
水	PCベーシック パソコンの基礎知識やタイピング、Word・Excel・powerpointの基本操作を中心に 応募書類作成や就労に必要な基本スキルを身につけます。
月 水	PCアドバンス ビジネスで使うWord・Excel・powerpointの実践スキルや日常生活で役立つスキルが身につきます。
月 水 木	個別プログラム &個別相談 個人で応募書類の作成や求人活動など自習に取り組むんだり、 個人的な悩みを職員に相談する時間です。
◆体調管理、自己強化系プログラム	
月	WRAP(元気回復行動プラン) 元気を維持するための行動プランを作り、体調改善に役立てます。 他者の取り組みも共有する為、新しい対処法を身につけられます。
	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付き合いしていく方法や、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。
	キャリアトレーニング 就職活動に必要な具体的なスキルを身に付けます。職員が認めた方が参加できます。
金	アクティビティ 楽しみながら体を動かし就労に必要な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ご確認にもお使いください。
	リフレッシュ 就労後に疲労やストレスを感じた際にリフレッシュする方法を身につけます。