

しょうなん ひょう
プラーナ湘南 カリキュラム表

月	火	水	木	金
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
Wake Up!	PCタイピング練習 ^{れんしゅう}	スマホライフ	PCタイピング練習 ^{れんしゅう}	じぎょうしよないせいそう 事業所内清掃
10:30～11:20	10:30～11:20	10:30～11:20	10:30～11:20	10:30～11:20
WRAP げんきかいふくこうどう ～元気回復行動プラン～	ビジネスマナー	ひょうげん はっしん 表現と発信	キャリアプラン	せいかつ き 生活の樹
11:35～12:25	11:35～12:25	11:35～12:25	11:35～12:25	11:35～12:25
コミュニケーション	いっばんきょうよう 一般教養	セルフラーニング (プログラミング)	Let's TRY えいご じこはっしん >英語で自己発信<	きほんそうさ PC基本操作
日報確認・室内消毒・昼休み/12:25～13:30				
昼休み/12:30～13:30				
13:30～14:50	13:30～14:50	13:30～14:50	13:30～14:50	13:30～14:50
そうさ じっせん PC操作&実践	セルフラーニング (就労準備)	アクティビティ	ビジネスworks	SST/JST

<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 たいじかんけい てきせつ きょりかん ひと み かた たいわ つう きょうか
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。
- ◆ソーシャルスキル 職場や日常生活の場面において、自身の意思や相手への要求などを発信するスキルを感じ身に付けます。
- ◆Let's TRY えいご べんきょう えいご つう しごと ひつよう じこはっしん
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”のトレーニングです。
- ◆表現と発信 ひょうげんはっしん じゅうしよくぞくだ りょくかんがかた ひょうげんかた かん はっしんきょくみ つ
就職後に役立つコミュニケーション力・考え方・表現の仕方を感じ発信力を身に付けます。口

スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆PC基本操作 しょしんしや きほんそうさ おうようさ み つ ないよう ふな ひと ぜひ さんかくだ
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。
- ◆PC操作&実践 おうようさ み つ ないよう じっさい ぎょうむ そうてい じっせん おこな
PCでの応用操作を身に付けられる内容。実際の業務を想定した実践を行います。
- ◆ビジネスWorks じぶん し さぎょう
"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 しゅうしよな かんがかた まな しょくばんせき じこ ぶんせき りれきしよくせい めんせねんしなま みの
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 しゅうじょくい しゃかびん ひつす た ふ ま じっせねんしゅう
就職後に生きる、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。
- ◆プログラミング げんご がくしゅうつう もくひょく どりよく ちからやしな
HTMLやCSSといったプログラミング言語の学習を通じて目標に向かい努力する力を養います。

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。
- ◆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。
- ◆生活の樹 せいかつ き ところからだりようめん たいちようとの ため ちしき まな じしん せいかつ いろどゆた ほうほう み つ
心と体の両面から体調を整える為の知識を学び、自身の生活をより彩り豊かにする方法を身に付けます。
- ◆一般教養 いっばんきょうよう しゃかいじん し きょうようみ つ じんせい しゃ ひろ もくてき
社会人として知っておきたい教養を身に付け、人生の視野を広げるのが目的です。

【来所の日の流れ】

- ・9時40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。

QRコードからチェック！

