

プラーナ宮崎 カリキュラム表

2024年2月5日～ プラーナ宮崎

月	火	水	木	金
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
ウォームアップ スケジューリング	タイピング	清掃	タイピング	清掃
10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
WRAP	キャリアプラン	ココロとストレス	PCトレーニング	コミュニケーション
11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40
休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
11:40～12:20	11:40～12:20	11:40～12:20	11:40～12:20	11:40～12:20
健康増進	コンディショニング	個別就活準備 プログラミング	ニュースのシテン	面談
12:20～	12:20～	12:20～	12:20～	12:20～
日報確認	日報確認	日報確認	日報確認	日報確認
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
PCトレーニング	ビジネスマナー	チームビルド	ワークアウト	シュミレーション
	SST/JST			
14:50～	14:50～	14:50～	14:50～	14:50～
日報確認	日報確認	日報確認	日報確認	日報確認

自己強化・リラクゼーション系プログラム

- ◆WRAP 体調の維持、改善に向けたプラン作成を行い、生活改善（元気な状態）へ繋げていきます。
- ◆ワークアウト・健康増進 働く前に体への意識を再確認する時間。筋トレや身体を動かしたり、健康増進ではゆったりとした運動も行います。
- ◆ココロとストレス 日常生活や仕事で生じるストレスに対して、時には心理学を活用しアナタにフィットした対処法を学んでいきます。
- ◆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。

スキル向上・個別ワーク系プログラム

- ◆PCトレーニング PCの基本操作から応用まで、身に付ける事ができます。初めての方も安心して参加できます。
- ◆キャリアプラン 就職までの道筋を学び、現状確認と就労に必要な知識が幅広く習得できます。
- ◆個別就活準備/プログラミング キャリアプランで学んだ事を踏まえた就活書類作成をサポートします。プログラミング教材を使った自主学習もできます。
- ◆シュミレーション 実際の職場を想定して、仕事の実践練習を通してスキルアップを目指します。

対人強化系プログラム

- ◆ビジネスマナー（SST/JST） 社会人としてのマナーや立ち居振る舞い、対人マナーを学び、SST/JSTで実践練習をします。
- ◆チームビルド 自身の役割やスキルを意識して、目標達成やコミュニケーション力の向上に向け、チームの一員として働く練習をします。
- ◆ニュースのシテン 身近なニュースから、世界の動きまで、世の中のニュースに注目します。世の中の動きを知って興味・関心を広がっていきます。
- ◆コミュニケーション 自分自身の中にある自分の考えや気持ちを、外に出す・伝える練習をします。
- ◆面談 担当職員と面談を行います。就職の事・生活面の事・対人関係の事等（面談のない時には自主学習を実施します。）