

# カリキュラム表

2024年9月 プラナ博多

	月	火	水	木	金
9:30 入室開始	日報記入・報告 (10:00までに完了)				
10:00   10:25	朝礼 (一日の予定・連絡事項などを確認します)				
	ウォームアップ	クリーンアップ 	ウォームアップ	PCタイピング 	クリーンアップ 
10:25~10:30 休憩 (5分)					
10:30   12:00 90分	アクティビティ 	キャリアプラン 	コミュニケーション 	PCトレーニング (途中休憩有り) 	「働く」と「暮らす」 
11:10~11:20 休憩					
	WRAP 	セルフラーニング 	メモトレ 		今週の振り返り
12:00~13:00 昼休憩 (除菌・換気・昼食) (60分)					
13:00   14:30 90分 途中休憩有り	PCトレーニング 	実践トレーニング (JST・SST) 	アートシンキング 	ビジネスマナー & シミュレーション 	リフレッシュ 
14:30	日報記入・報告 (15:00までに完了)				
15:00 退室	17:00まで利用可能 (自学自習・書類作成・面接練習・個別訓練など)				

## <カリキュラム紹介>

### ★対人コミュニケーション強化系プログラム

- ◆コミュニケーション 自分の考えや気持ちを発信する、伝える練習をします。
- ◆実践トレーニング (SST/JST) 社会人としてのマナーや立ち居振る舞い、対人スキルを学び、SST/JSTで実践練習をします。
- ◆クリーンアップ 清掃業務を取り組みながら、他者とのコミュニケーション・連携を図りながらスキルを身に付けます。

### ★ビジネススキル強化系プログラム

- ◆キャリアプラン 就職までの道筋を学び、就職活動に必要な具体的知識やスキルを身につけます。
- ◆ビジネスマナー  
ビジネスシミュレーション 作業や事務処理、サービス業などの業務を体験しながら、実践的スキルとビジネスマナーを身につけます。
- ◆PCトレーニング 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。  
※スキルに合わせて取り組みます  
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。
- ◆メモトレ 業務指示を受けるときのポイント、メモの取り方、情報管理を学びます。

### ★体調自己管理系プログラム

- ◆WRAP (元気回復行動計画) 体調の維持、改善に向けたプラン作成や共有を行い、生活の見直しにつなげていきます。
- ◆アクティビティ/リフレッシュ 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と働くための体づくりを目指します。
- ◆アートシンキング アートを通して柔軟な考え方を身につけ、表現の練習をします。
- ◆「働く」と「暮らす」 「仕事」と「暮らし」のバランスのとおり方や、体力や時間、お金の使い方などを学び、就職後の生活に備えます。
- ◆セルフラーニング 日々の振り返りや思考の整理、応募書類作成など自身に必要な課題に職員と相談しながら取り組みます。