

カリキュラム表

令和7年2月3日～ プラナ相模原

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 開所 9:40 10:00 ～ 10:15 | 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 |
| ～10:25 | K-STEP報告タイム | | | | |
| ～10:30 | リカバリータイム（5分休憩） | | | | |
| 10:30 ～ 11:30 | WRAP | SST前半 自習 | キャリアプラン | ビジネスシミュレーション | Workout |
| リカバリータイム（10分休憩） | | | | | |
| 11:40 ～ 12:30 | PCトレーニング ベーシック アドバンス自習 | SST後半 自習 | コミュニケーション プログラミング 面談室 | ビジネスマナー | Working Mind |
| 12:30～13:30 昼休憩（除菌・換気、昼食） | | | | | |
| 13:30 ～ 14:40 | 読話力 | PCトレーニング アドバンス ベーシック自習 | キャリアトレーニング 自習 | コンディショニング | ストレスマネジメント |
| ～14:50 | K-STEP記入・報告タイム | | | | |
| 14:50 ～ 15:20 最終退室15:20 | 日報記入・報告 ファイル整理 帰宅準備 | 日報記入・報告 ファイル整理 帰宅準備 | 日報記入・報告 ファイル整理 帰宅準備 | 日報記入・報告 ファイル整理 帰宅準備 | 日報記入・報告 ファイル整理 帰宅準備 |
| ＜カリキュラム紹介(内容一例)＞ | | | | | |
| ◆K-STEPとは | プラナでは、K-STEPを毎日のセルフケアとして取り入れています。セルフケアを実践しながら就労定着を図るためのプログラムです。セルフケアシートを使って職員と毎日報告連絡を行うことで、自己理解と自己発信を促進し、職場と連携した体調管理スキルを学んで頂きます。 | | | | |
| コミュニケーション | | | | | |
| ◆コミュニケーション | 職場でのコミュニケーションを想定し、チームとして話し合う・全体へ発表するなどの色々な状況でのコミュニケーションスキルを学んでいただきます。 | | | | |
| ◆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。 | | | | |
| ◆Working Mind | 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ます。 | | | | |
| ◆SST | 社会生活技能訓練。職場や日常の場面において、自身の意思や相手への要求などを発信する練習をします。 | | | | |
| ◆読話力 | 自己理解を深めながら、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。 | | | | |
| ビジネススキル・パソコンスキル | | | | | |
| ◆キャリアプラン | 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きます。 | | | | |
| ◆ビジネスマナー | 職場でどのような立ち振る舞いをすればいいのか、ルールやマナーを学びます。解説や実践練習を通してスキルアップを目指します。 | | | | |
| ◆ビジネスシミュレーション | 職場を想定し、様々な作業や実践練習を行い、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。 | | | | |
| ◆PC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。 | | | | |
| ◆プログラミング | プログラミング言語を学びながらレベルアップ！達成度が目に見えてわかるので「できた」を実感します。 | | | | |
| 体調管理・自己啓発 | | | | | |
| ◆WRAP（ラップ） | 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。 | | | | |
| ◆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。 | | | | |