

プラーナ湘南 カリキュラム表

令和7年3月31日～ プラーナ湘南

月	火	水	木	金
10:00～ Wake Up!	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ スマホライフ	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃
10:30～11:25 WRAP ～元気回復行動プラン～	10:30～11:25 PC初級	10:30～11:25 表現と発信	10:30～11:25 PC中級	10:30～11:25 生活の樹
11:35～12:30 Let's TRY >英語で自己発信<	11:35～12:30 一般教養	11:35～12:30 セルフラーニング (プログラミング)	11:35～12:30 キャリアプラン	11:35～12:30 マナー
昼休み/12:30～13:30				
13:30～14:50 ビジネスworks	13:30～14:50 コミュニケーション	13:30～14:50 アクティビティ	13:30～14:50 グループ ディスカッション	13:30～14:50 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 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。
- ◆SST/JST 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 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 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。□
- ◆グループディスカッション グループでお題に対して、会話をしあう時間です。協調性を身に付けます。□

スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆PC初級 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中級 PCでの応用操作を身に付けます。各Officeソフトの機能解説や実際の業務を想定した実践を行います。
- ◆ビジネスWorks "自分を知る作業"や模擬職場での"パソコン/軽作業"を通じて、自身の技量を確認し向上を目指します。
- ◆キャリアプラン 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。
- ◆マナー 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。
- ◆セルフラーニング 自身で課題を準備しスキルアップを行う時間です。プログラミング教材を使った自主学習も行えます。

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 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 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ことが目的です。

【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。

- ・昼食時はカリキュラム室以外に、エントランス、相談室が使用可です。外食も可です。
- ・食事をする際は密にならないよう、向かい合わずに座席の間隔を開けてください。
- ・食事中は感染対策のため黙食、食べ終わった後のテーブルなどの除菌のご協力をお願い致します。

【就職活動準備時間のルール】 ※休憩時間への発信はありません。自身で休憩管理を行いましょ。

- ・相談、面接練習を希望される方は、事前の発信をお願い致します。
- ・滞在時は何の取り組みを行うのか明確にし職員に報告しましょう。※読書、雑談などは×
- ・取り組み内容例：各スキルアップ、書類作成、求人検索、面接練習、課題取り組み、など

QRからホームページをチェック！

