

カリキュラム表

令和7年4月7日～ プラーナ海老名

開所9:40 通信9:55	月	火	水	木	金
10:00 ～ 10:20	ウェイクアップ 	ウェイクアップ 	清掃 	ウェイクアップ 	ウェイクアップ 
10:30 ～ 11:30	WRAP 元気回復行動プラン 	キャリアプラン 	言葉力 	ビジネスマナー & シミュレーション 	ワークアウト 
11:40 ～ 12:30	表現と発信 	心と身体のWellビーイング 	プログラミング & セルフラーニング (PC・書類作成・読書・自主学習等) 	SST 	PCベーシック & マイトレーニング 
12:30～13:30 昼休み (除菌・換気作業)					
通信13:25 13:30 ～ 14:50 退室時間 15:30	PCアドバンス & マイトレーニング 	ルール・シンキング 	キャリアトレーニング 【相模原ジョイント】 自主学習 	ストレスマネジメント 	コミュニケーション 

<カリキュラム紹介(内容一例)>

コミュニケーション

- ◆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。
- ◆言葉力 自己発信の土台となる言葉の種類を増やし、表現の幅を広げていきます。
- ◆フリープログラム (不定期開催) 就職後に役立つコミュニケーション力や様々な知識・考え方を感じて頂きます。
- ◆コミュニケーション さまざまなテーマをみんなで共有し、グループワーク等を通じて会話を深めています。

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ます。
- ◆キャリアトレーニング 就職活動に必要な具体的なスキルを身に付けます。個別担当から参加確認を受けた方がエントリー出来ます。
- ◆PCTレーニン
ベーシック&アドバンス
【スキルに合わせて取り組みます】 Word：文書作成を通じて様々な機能を活用し、資料作成スキルやタイピングを身に付けます。
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実践的な視点でお伝えします。
Power Point：資料作成スキルと人前で発言するスキルをご自身のペースで身に付けていきます。
- ◆ルールシンキング 職場や日頃の生活で身近にあるルールや規則を分かりやすく一緒に考え、社会性を身に付けていきます。
- ◆ビジネスマナー & シミュレーション 職場での立ち振る舞いやマナーについて解説し、職場を想定した作業系や事務系業に組み込みながら実践的なビジネススキルを身に付けます。
- ◆プログラミング プログラミング言語を学びながらスキルをつけ、自分自身の「できること」に気付けます。

体調管理・自己啓発

- ◆WRAP (元気回復行動プラン) 自身の身体の調子を意識することで、自分に対する気付きやその対処法を考えてきます。
- ◆心と身体のWellビーイング 体調についての知識及び心のバランスのとり方を学び、自分に合った体調管理を身に付けます。
- ◆ストレスマネジメント 自分自身の心と身体とを考えを整理するために必要なことを学び、自己理解を深めてストレス耐性を身につけていきます。
- ◆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。
- ◆セルフラーニング 自身のスキルアップ活動を行う時間です。カリキュラムの振り返りや資格の勉強、書類作成に活用できます。
- ◆ウェイクアップ 朝の時間で気持ちと身体を起こし、前向きに一日を過ごすための時間です。