

# プラーナ湘南 カリキュラム表

月	火	水	木	金
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
AI Warm Up	PC10分タイピング	事業所内清掃	PCタイピング練習	事業所内清掃
10:30～12:00	10:30～12:00	10:30～12:00	10:30～12:00	10:30～12:00
Let's TRY >英語で自己発信<	キャリアプログラム (マナー)	ライフスキル	スイッチワーク (フリープログラム)	SST/JST
昼休み/12:00～13:00				
13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30
セルフラーニング 就職準備	コミュニケーション	PC初級 (中級者はセルフラーニング)	PC中級 (初級者はセルフラーニング)	アクティビティ
プラスワンアップ/14:30～15:00				
就職活動や日々の学びを深め、自分の力を一歩アップさせる時間です 書類作成、求人検索、面接練習、課題取り組み、など取り組む内容を明確にしましょう				

<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 よりよいコミュニケーションの為に 対人関係での適切な距離感を知りましょう
- ◆SST/JST 職場や日常生活場面のロールプレイを通じ 対人技能を身に付けます
- ◆スイッチワーク グループワークを使ったコミュニケーションなど、様々な対人スキルを身に付けられます
- ◆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"のトレーニングを行います

## スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆PC初級・PC中級 パソコン初心者向けの基本操作から、応用操作まで身につけます パソコンに不慣れな人も是非ご参加下さい
- ◆キャリア&マナー 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
- ◆セルフラーニング 自分自身で課題を準備し取り組みます 時間の使い方、集中力を身につけスキルアップしましょう

## 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
- ◆ライフスキル 社会生活を見据え、日常生活で必要となる知識や生活習慣、対人関係の基本や社会性を総合的に身に付けます

### 【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相談室も使用可能です、職員にご相談ください
- ・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
- ・お昼休みの雑談についてはエントランスをご利用ください

QRからホームページをチェック！

