

カリキュラム表

令和8年9月7日～ プラナハ戸

月	火	水	木	金
10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃	10:00～ ウォームアップ	10:00～ ウォームアップ	10:00～ 事業所内清掃
10:30～ WRAP	10:30～ 業務体験	10:30～ キャリアプラン	10:30～ ビジネスマナー	10:30～ フィットネス
11:35～ チャレンジワーク		11:35～ 個別プログラム	11:35～ コミュニケーション	
昼 休 み(12:30～13:30)				
13:30～ 社会生活力	13:30～ 業務体験	13:30～ ビジネスPCスキル (知識・活用)	13:30～ ビジネスPCスキル (知識・活用)	13:30～ リフレッシュ キャリアトレーニング
日 報 確 認(14:50～)				
15:20 退所				

<カリキュラム紹介(内容一例)> ◆：座学 ●：実践

対人強化系プログラム		
火	●業務体験	様々な作業を模擬体験しながらスキルを身に付け、職業興味や職業適性を広げていきます。
木	◆ビジネスマナー	職場で必要となる上司・同僚との関わり方や報告・連絡・相談の仕方などの知識を身につけます。
	●コミュニケーション (SST・JST)	様々な方法を提供しコミュニケーション能力向上を目指します。職場でのマナーや立ち振る舞いなど、学んだ知識をロールプレイを行いながら実践的に身につけられます。
スキル向上、個別ワーク系プログラム		
月	●チャレンジワーク	色々な作業を行い自身の得意な事、苦手な事を見つけ、職業適性の参考にします。
水	◆●ビジネスPCスキル	パソコンの基礎知識、操作からワード、エクセル、パワーポイントの活用、応募書類の作成、業務で必要になるビジネス文書の作成方法や、SNS活用のマナーやAIを活用して業務を効率的に進める知識を身につけます。
水	◆個別プログラム &個別相談	個別プログラムは応募書類の作成や就職活動の準備に取り組む自習の時間です。 個別相談では個人的な悩みなどを職員に相談する時間です。
体調管理、自己強化系プログラム		
月	◆WRAP (元気回復行動プラン)	自身が元気である為のため方法を見つけ体調の維持、改善に役立てます。 他の人が行っている取り組みも共有するので、新しい対処法も身につけられます。
	◆社会生活力	生活をするうえで必要な知識を身につけ、体調管理の方法やストレスとどのように付き合っていくか、安定した生活を送るための知識を身につけます。
水	◆キャリアプラン	就職活動や就職後に必要になる知識をお伝えし、応募書類や面接など就職活動の準備を行います。
金	●フィットネス	楽しんで体を動かしリフレッシュしながら働くための健康の維持と増進を目指します。 また自身の体力がどのくらいあるかの確認しながら、就職後も体力を維持する方法を身につけます。
	●リフレッシュ	就職後も疲労を感じた際に様々な活動を通じ、五感を使ってリフレッシュする方法を見つけます。落ちついて取り組む内容や体を動かして行う気分転換方法を試してみます。
	◆キャリアトレーニング	就職活動に入った方が参加できます。就職活動に必要な具体的なスキルが身につけます。