

カリキュラム表

プラーナ湘南

	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:20	ウォームアップ	PCタイピング練習	事業所内清掃	PCタイピング練習	事業所内清掃	FREE パソコン など
10:20～10:30	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	
10:30～ 11:25 (55分)	笑顔のススメ	国語力	自己分析	Refresh Music	ビジネスマナー	
11:25～11:35	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	
11:35～ 12:30 (55分)	パソ研	コミュニ ケーション	表現!! Expression	キャリア マネジメント	自主学習 or 相談	
12:30～ 13:30	昼 休 み					フリー スペース (14:00終了)
13:30～ 14:50 (80分) (※1)	ビジネス ロールプレイ 【株式会社BRP湘南】	自主学習 or 相談	SST JST	パソコン 基本操作	アクティビティ	
14:50～ 15:00	日 報 確 認					
プログラム系統	対人強化	個人ワーク、スキルアップ		自己啓発、リラクゼーション		

＜カリキュラム紹介＞

◆アクティビティ	働く上で重要な体力と日常生活を送る上での体力は違います。より高めるために強度を付けた運動や楽しみながら体を動かしリフレッシュに繋がる時間です。
◆笑顔のススメ	忙しい現代、心に余裕がなくなり表情も硬くなりがち。一步立ち止まり、気持ちを穏やかにする方法を学ぶ時間です
◆SST/JST	自分の考えや気持ち、相手への要求などを伝える練習のSST。困らないように対応していく方法を身に付けます。JSTを日によって行います。どちらの回もロールプレイで練習します。
◆キャリアマネジメント	「あなたの将来の夢はなんですか？」ご自身の生涯設計を見つめ、どのように自己実現をしていくか考え、就職に向けた企業分析や面接などをトレーニングしたりします。
◆国語力	「読みとる力・書く力・話す力」を、音読、漢字検定、文章作成等あらゆる活動を通して、就職に繋がる国語力を養うことを目指します。
◆コミュニケーション	まずは「自分から話してみる」ことからスタート！ 就職後も、自分から一步踏み出し人と関わっていけるような対人力を身に付けます。
◆自己分析	自己の適性や興味を見極めていく時間。
◆自主学習&相談	個人で取り組む自習の時間。この機会に資格取得やパソコンの復習をしてスキルアップを。また、自らで時間を管理したり、業務を創出して取り組む時間となります。
◆パソコン基本操作	初級レベル。日常生活で役立つスキルを演習で身につけます。
◆パソ研	パソコン研究として動画やHPの作成や、ある時はパソコン検定を行います。
◆ビジネスロールプレイ 【湘南事業所】	模擬職場で業務を行い、実際の流れを肌で感じ、自分の技量を高めていきましょう!! 様々な職業(職種)を展開していきます
◆ビジネスマナー	様々なビジネスのシーンを想定して、必要な知識やマナーを実践的な学びにつなげましょう
◆表現!!<Expression>	自分の感性を自己発揮してみましょう。表現方法は皆さん次第、自由自在。
◆Refresh Music	呼吸や声、歌や楽器などを用いて身体の内面から発散しリフレッシュ。楽しみながら人との協働を行う時間としても活用してください。