

プレーナ相模原カリキュラム表

	月	火	水	木	金	土	
10:00~10:20 (20分)	Wake up !	Clean up	Wake up !	Clean up	Wake up !	Wake up !	
10:20~10:30	休憩(10分)						
10:30~11:20 (50分)	WRAP	SST (※2)	個別 プログラ ム (※2)	HAPPY マインド	コミュニケー ション	PC訓練 Word&Excel (ベーシック) [10:30~11:50] (※1)	
11:20~11:35	休憩(15分)						
11:35~12:25 (50分)	個別 プログラム	SST (※2)	個別 プログラ ム (※2)	ワークアウト!	キャリアプラン (基本スキル)	ビジネス マナー & シミュレーション	
12:25~13:25 (60分)	昼 休 み リラクゼーションルーム(ファイテン)ご利用可能です。※3					休憩10分	
13:25~14:50 (85分)	PC訓練 Word アドバンス & PC個別 (※1)	ナチュ ラルア ート (NA) (※1)	PC訓練 (PowerPoint) (※1)	PC訓練 Excel アドバンス & PC個別 (※1)	ナチュ ラルア ート (NA) (※1)	キャリ アト レー ニン グ (実践 スキル) (※1)	レクリエー ション [13:20~14:10]
							休憩 10分
							レッツチャット [14:20~14:50]
14:50~15:00	日 報 確 認						
15:00~16:00	リラクゼーションルーム(ファイテン)開放 ※3						

(注) 進行状況などにより講座内容や時間が変更になる場合があります。

※1 休憩時間は適宜設けます。また、PC個別については職員の指示を受けて進めて下さい。

※2 SSTと個別プログラムは、2グループに分かれての参加となります。

※3 利用(開放日)等についてはスタッフからお知らせいたします。

<カリキュラム解説>

◆Wake up! 、Clean up	心と身体をゆったりと目覚め(Wake up)させます。働く場所もきれいに(Clean up)していきましょう。
◆ビジネスマナー&シミュレーション	ビジネスマナーや模擬的に仕事を実施して、仕事に必要な持続力・集中力を養います。
◆WRAP	元気回復行動プラン。元気であるために自分の調子を「気付き」を活用して体調改善に役立てます。
◆HAPPYマインド	就職や社会で役立つスキルや、体調管理、生活改善などの様々な内容を週替わりでお届けします。
◆ワークアウト!	楽しみながら、体も脳もリフレッシュ! 体を動かすことで、体力の向上を目指します。
◆ナチュラルアート	様々なアートワークを通じて、自己を解放し、表現し、創造し、クリエイティブな発想力を身につけます。
◆レッツチャット	5~6人の小グループで、ドリンクを飲みながら雑談を楽しみます。知らず知らずに会話力が身に付きます。
◆ライフロングラーニング	最近の出来事などを取り上げるザ・ニュースと、1週間の復習や読書をご自分のペースでゆったりと行う時間。心をリフレッシュさせましょう。就労に向けた模擬面談や書類作成のご相談にも応じます。