

プレーナ海老名 カリキュラム表

	月	火	水	木	金	土
10:00～10:20	ウォームアップ	清掃	ウォームアップ タイピング	清掃	ウォームアップ	・PCベーシック ・ビジネス ロールプレイ (株)PCH/ など
10:20～10:30	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	
10:30～11:25 (55分)	元気のレシピ	レッツ・ スポーツ！ ※1	ビジネス シミュレーション	コミュニ ケーション	個別プログラム	
	弦間		平野(瀧口)	鄭	ローテーション	
11:25～11:35	休憩		休憩	休憩	休憩	
11:35～12:30 (55分)	個別プログラム	中嶋・瀧口 +α	キャリア プランニング	ストレス マネジメント	SST	
	ローテーション		平野	弦間	鄭+ローテーション	
12:30～13:30	昼 休 み					会 食 [12:30～13:15] 休憩
13:30～14:50 (80分)	パソコン EXCEL	ナチュラル アート	キャリア トレーニング	パソコン Word/Power Point ※2	レクカフェ	ニュースの小窓 [13:30～13:50] セルフ ステップ アップ [13:50～15:00]
	平野(水野)	矢口	平野	水野(鄭)	水野+α	
14:50～15:00	日 報 確 認					

進行状況により、講座内容や時間に変更になる場合があります。

(※1) 体を動かしますので、動きやすい服装でご参加ください。

(※2) 2週間おきに、WordとPowerPointを交互に行います。

【カリキュラム解説】

◆元気のレシピ	WRAP(元気回復行動プラン)、アサーション、音楽療法などを使って、元気に1週間をスタート！
◆Excel/Word/PowerPoin	実際のビジネスで使うパソコンのスキルや日常生活で役立つスキルが身に付きます。中級レベルです。
◆レッツ・スポーツ！	スポーツを通してのコミュニケーションを体験し、さらに健康な肉体と精神を目指しましょう。
◆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付けます。
◆コミュニケーション	まずは気楽に話すことから！肩の力を抜いて言葉のキャッチボールを楽しみましょう。
◆キャリア	プランニングで就労までに必要な知識全般を学び、トレーニングで就職活動の実践トレーニングをします。
◆ストレスマネジメント	日常生活や仕事で生じる様々なストレスに対して、適切な対処の仕方を学んでいきます。
◆ビジネス シミュレーション	ビジネスのシーンで必要な基礎知識やマナーを学びます。
◆SST	社会生活技能訓練。自分の考えや気持ち、相手への要求などを伝えられるようにロールプレイで練習します。
◆レクカフェ	レクリエーションを楽しんだ後、お茶をしながら一週間の振り返りを行います。
◆PCベーシック	EXCEL&WORDの初心者レベルから学びます。
◆ビジネスロールプレイ (株)PCH	模擬の会社運営カリキュラム。臨場感ある模擬職場で実践的・総合的にビジネスを学びます。
◆個別プログラム&相談	個人で取り組む自習の時間、もしくは個人的な悩みを職員に相談する時間です。
◆ニュースの小窓	気になるニュースを新聞より、読み解きます。
◆セルフステップアップ	カリキュラム室を開放します。自習、カリキュラムの復習、相談、就労書類作成など自由に使える時間です。