

プラーナ宮崎カリキュラム表

	月	火	水	木	金	土
10:00～10:20 (20分)	ウェイクアップ	ウォームアップ	ウォームアップ	読書	Clean up	
10:20～10:30	休憩(10分)					
10:30～11:25 (55分)	WRAP	コミュニケーション	自信向上	言葉力	SST	
11:25～11:35	休憩(10分)					
11:35～12:30 (55分)	Body フィーリング	FREE プログラム	ストレス マネジメント	Body アクティブ	世界の歩き方	
12:30～13:30 (60分)	昼休み					
13:30～14:50 (80分)	ビジネス	Prana Hut	FREE PC	個別 プログラム	個別 面談	FREE プログラム
14:50～15:00	終礼(日報記入)					

(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。

<カリキュラム解説>

◆ウェイクアップ・ウォームアップ	心と身体をあたためながら、気持ちよく一日をスタートしましょう！
◆ビジネス	ビジネスマナーや模擬的な仕事を実施して、仕事に必要な持続力・集中力を養います。
◆WRAP	WRAPとは「元気回復行動プラン」の事です。 元気でいるために「気付き」を活用し、自分の調子や体調改善に役立てます。
◆コミュニケーション	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。知らず知らずに会話力アップ！
◆自身向上	自身の中にある「あれ・これ」を、言葉で・体で・芸術で表そう！
◆Bodyフィーリング・アクティブ	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。
◆Prana Hut	仕事に必要な、持久力や正確さを軽作業やモノづくりを実践しながら身につけよう。
◆言葉力	言葉を通して、読み解く力・説明力・考える力等スキルアップを目指しましょう！
◆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ロールプレイで練習しましょう。
◆世界の歩き方	映像を通し、世界(たまには日本も・・・♪)の広さをを感じ幅広い感性を身につけましょう！
◆FREE PC	Windowsの基本ソフト操作から、個人のスキルに合わせた課題も行います。
◆ストレスマネジメント	自分自身を知り、日常生活や仕事で生じるストレスに対して、自分らしい対処法を学んでいきます。