





プラーナ相模原 カリキュラム表

	月	火	水	木	金	土	
10:00~10:20	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 & 個別プログラム (休憩15分)	HAPPY マインド	コミュニケーション	ビジネスマナー & ビジネス シミュレーション	PCベーシック Excel・Word	
11:20~11:35	休憩 (15分)		休憩 (15分)				
11:35~12:30 (55分)	個別プログラム		ワークアウト ※1	キャリアプラン		休憩	
12:30~13:30 (60分)	昼休み & 日報確認  開放しております◎					休憩	
						ザ・ニュース	
13:30~14:50 (80分)	Power Point アドバンス & PC個別	ナチュラルアート (NA)	Excel & PC個別	Word & PC個別	キャリアトレーニング	ナチュラルアート (NA)	ライフロングラーニング (LL)
						レクリエーション	
						休憩 レッツチャット	
14:50~15:00	日報確認						
15:00~16:00							

進行状況により、カリキュラム内容・時間が変更される場合もあります。

※1 体を動かすカリキュラムです。動きやすい服装でご参加ください。

体調管理

- ◆ 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)していきます。
- ◆ WRAP(元気回復行動プラン) 元気に向かうための行動プランを作り、体調改善に役立てます。
- ◆ ワークアウト 脳と身体をリフレッシュ！ 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、創造し、発想力を身に付けます。

コミュニケーション

- ◆ 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。
- ◆ SST 社会生活技能訓練。自身の考えや気持ち、相手への要求などを伝えられるように練習します。
- ◆ レクリエーション&レッツチャット レクリエーションの後に、お茶をしながらコミュニケーションを楽しみます。
- ◆ プランチ 職場での会食のシーンをイメージし、コミュニケーションを取りながらみんなで食事をします。

ビジネススキル

- ◆ キャリア プランで就労に必要な知識全般を学び、トレーニングでは就職活動の実践練習をします。
- ◆ ビジネスシミュレーション ビジネスシーンに必要な基礎知識やマナーを学びます。
- ◆ Excel・Word・PowerPoint ベーシック/アドバンス ベーシック・初級レベル / アドバンス・中級レベル

その他

- ◆ HAPPYマインド 職場や社会で役立つスキル、体調管理、生活改善など様々な内容を週替りでお届けします。
- ◆ 個別プログラム 個人で取り組む自習の時間です。また、スタッフへ相談できる時間です。
- ◆ ザ・ニュース スタッフが気になるニュースを取り上げて、皆さんとシェアします。
- ◆ ライフロングラーニング 自習、カリキュラムの復習、相談、就職活動に関する書類作成など自由に使える時間です。