

プラーナ湘南 カリキュラム表

月	火	水	木	金	土
10:00～ ウォームアップ	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃	10:00～ PCタイピング練習	10:00～ 事業所内清掃	10:00～
10:30～ 笑顔のススメ	10:30～ 国語力	10:30～ キャリア マネジメント	10:30～ 悟性	10:30～ 自己分析 生活心理	週替わり プログラム
11:35～ ビジネスマナー	11:35～ ノイズレス デザイン	11:35～ ビジネス コミュニケーション	11:35～ Refresh Music	11:35～ 自主学習 or 相談	11:45～ ランチマナー
昼 休 み(12:30～13:30)					12:30～
13:30～ SST JST	13:30～ パソコン 基本操作	13:30～ BusinessWorks ks PC作業	13:30～ BusinessWorks ks 軽作業	13:30～ アクティビティ	フリースペース
日 報 確 認(14:50～)					
プログラム系統	対人強化	スキル向上、個別ワーク	自己強化、リラクゼーション		



<カリキュラム紹介(内容一例)>

月	◆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
月	◆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。
火	◆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。
火	◆ノイズレスデザイン	生活上にある気付かない障壁や雑音(ノイズ)を見つけ、行動を止めていたノイズを整理し積極的な行動につながるようにします
水	◆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ます。
水	◆コミュニケーション	社会生活で生きるコミュニケーション力を身に付けます。仕事でも自信をもち自分から一歩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。
水	◆BusinessWorks	仕事の場面を想定した「パソコン作業」「作業」などを通じて、自身の技術がどこまで通じるのか知って頂きます。また、仕事で役立つスキルアップを図ります。
木	◆悟性(ごせい)	様々な出来事などについて各回テーマを設け、それぞれが感じたことや考えるクセを養い、相手に「伝える」練習を行います。雑談などにも強くなる要素です
木	◆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。
金	◆自己分析・生活心理	自己の適性や興味を見極めていく時間。今までの生活の中で築いてきた心情を整理し自分を知ることから始め、他者との行動について仕組みを学び、人間関係をさらに良くなるようにします
金	◆アクティビティ	生活するためには「身体第一」。働いてからじゃ遅すぎる身体への意識を再認識する時間。身体を動かしながら健康増進、体力増強を目指します。ストレス発散の時間もあります。