



カリキュラム表 プラーナ海老名

	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	清掃	ウォームアップ	(株)PCH ビジネス ロールプレイ		
10:20～10:30	休憩 (10分)							
10:30～ 11:25 (55分)	WRAP	プラ サイ ズ	プラ ナー ス ト ー ミ ン グ	ビ ジ ネ ス シ ミュ レ ー シ ョ ン	S S T		コ ミュ ニ ケー シ ョ ン	
11:25～11:35	休憩 (10分)							
11:35～ 12:30 (55分)	ベ ス ト プ ラ ク テ ィ ス	※	ワ ー ク ア ウ ト	キ ャ リ ア プ ラ ン ニ ン グ	個 別 プ ロ グ ラ ム		ス ト レ ス マ ネ ジ メ ン ト	
12:30～ 13:30 (60分)	昼休み & 日報確認  phiten 開放しております◎					会食 〔12:30～13:15〕 休憩		
13:30～ 14:50 (80分)	Excel		ナ チュ ラ ル ア ー ト (N A)	キ ャ リ ア ト レ ー ニ ン グ	PowerPoint Word		ニ ュ ー ス の 小 窓 (13:30～13:50)	
	ア ド バ ン ス	ベ ー シ ツ ク			ア ド バ ン ス	ベ ー シ ツ ク	レ ク カ フ ェ	休 憩
	PC個別				PC個別			セ ル フ ス テ ッ プ ア ッ プ (14:00～14:50)
14:50～15:00	日 報 確 認							
15:00～16:00	書類作成などで残る場合はスタッフにお声がけください  phiten 開放しております◎							

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。

※ 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	
◆ 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。
◆ 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、適切な処理の仕方を学びます。
◆ プラサイズ	脳と身体をリフレッシュ！エクササイズを通じたコミュニケーション体験ができます。
◆ 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、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。
◆ S S T	社会性生活技能訓練。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練習します。
◆ レクカフェ	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。
ビジネススキル・PCスキル	
◆ キャリア	プランニング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	ビジネスのシーンに必要な基礎知識やマナーを学びます。
◆ (株)PCH/ビジネスロールプレイ	模擬会社運営カリキュラム。臨場感ある模擬職場で実践的・総合的なスキルを身に付けます。
◆ Excel/Word/PowerPoint	日常生活から職場で役立つパソコンスキルを身につけます。 ベーシック・初級レベル / アドバンス・中級レベル
その他	
◆ フリープログラム	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。
◆ ニュースの小窓	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。
◆ セルフステップアップ	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。