



# カリキュラム表

プラーナ海老名

月	火	水	木	金
10:00~10:20 ウォームアップ	10:00~10:20 清掃	10:00~10:20 ウォームアップ	10:00~10:20 清掃	10:00~12:30 PCH ビジネス ロールプレイ
10:30~11:25 WRAP (元気回復行動プラン)	10:30~12:30 シミュレーション (隔週)	10:30~11:25 プロダクティブ ライフ	10:30~11:25 SST マネジメント	
11:35~12:30 ビジネスマナー		11:35~12:30 キャリア プランニング	11:35~12:30 個別 プログラム	
昼休み(12:30~13:30)  解放しております◎				
13:30~14:50 Excel	/	13:30~14:50 キャリア トレーニング	13:30~14:50 プレゼンテーション	13:30~14:50 シェアリング
アドバンス ベーシック		アドバンス ベーシック		
PC個別		PC個別		
日報確認(14:50~)  解放しております◎				

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があります。

※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。

体育館ではなく、カリキュラム室で個別プログラムの参加もできます。

## <カリキュラム紹介(内容一例)>

### コミュニケーション系プログラム

- ◆SST 社会性生活技能訓練。自身の意思や相手への要求などを伝えられるよう練習します。
- ◆シェアリング 一週間の疲れをリフレッシュ！余暇活動の参考になるような内容を共有します。

### ビジネススキル・PCスキル系プログラム

- ◆ビジネスマナー ビジネスシーンに必要な基礎知識やマナーを学びます。
- ◆ビジネスシミュレーション 様々なシチュエーションを想定した場面で、これまでに身につけた知識の実践練習をします。
- ◆キャリア プランニングで就労への知識全般を学び、トレーニングでは就職活動の実践練習をします。
- ◆Excel ベーシック・初級レベル / アドバンス・中級レベル
- ◆プレゼンテーション ビジネスシーンに必要なプレゼンテーションスキル（Power Point・Word等）を学びます。
- ◆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総合的なスキルを身に付けます。

### 体調管理系プログラム

- ◆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(不定期) 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。
- ◆プロダクティブ・ライフ 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お届けします。
- ◆プラサイズ(不定期) 脳と身体をリフレッシュ！体育館での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(不定期) 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。