

# カリキュラム表

プラーナ湘南(R1.5.20～)

月	火	水	木	金
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
10:30～ Life science <b>NEW</b>	10:30～ 自己分析 トレーニング 〔生活行動心理 就職準備プラン〕 <b>NEW</b>	10:30～ 国語力 <b>火曜から移動</b>	10:30～ ビジネス コミュニケーション	10:30～ PC基本操作 <b>水曜より移動</b>
11:35～ ビジネスマナー	* 途中休憩あり	11:35～ ノイズレス デザイン <b>火曜から移動</b>	11:35～ Refresh Music	11:35～ 自主学習 or 相談
昼 休 み(12:30～13:30)				
13:30～ 偶数週 : SST 生活技能トレーニング ----- 奇数週 : 表現	<b>午後閉所</b>	13:30～ BusinessWorks PC/軽作業	13:30～ JST 職場対人 トレーニング	13:30～ <b>Fit</b> 自分に合った カラダづくり
日 報 確 認(14:50～)				

\* 土曜カリキュラムは不定期開催となります

<カリキュラム紹介(内容一例)>

## 対人強化系プログラム

- ◆SST/JST 自分の考えや気持ちを伝える練習をロールプレイをして練習。困らないように対応方法を身に付けましょう
- ◆コミュニケーション 社会生活で生きる対人技術力を身に付けます。安心できる距離感を身に付け関係を気付けるようにします
- ◆表現 普段、頭のなかで考えている自分の気持ちを、言葉や色等を使い、自分の想いを人に「伝える」練習をします
- ◆BusinessWorks 模擬職場を想定した“パソコン”や“軽作業”などを通じて、自身の技量を確認し、スキル向上を目指します

## スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆国語力 “読む・書く・話す”を、音読、漢字検定、文章作成等などを通して、就職に繋がる国語力向上を目指します

## 自己強化、リラクゼーション系プログラム

- ◆Life science 日頃の生活を見直す機会を設け、一週間で過ごすための「準備運動」をしていきます。
- ◆ノイズレスデザイン 生活上にある雑音(ノイズ)を見つけ、無意識に行動を止めていたノイズを整理し積極的な行動にしましょう
- ◆自己分析トレーニング 「今」だけではなく、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るトレーニング
- ◆Refresh Music 呼吸や声、歌や楽器などを用いて身体の内面からリフレッシュ。人との協働を楽しみながら行う時間になります
- ◆自己分析トレーニング 自分の人生設計を立て、就職に自信をつけるために自己分析や心理面から自分のことを知る時間です
- ◆Fit (フィット) 仕事をする上で基盤となる「体力」。実際に体を動かし自分の体力を知り「自分に合ったからだ」を目指します