

カリキュラム表

プラーナ宮崎

| 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～ 読書 | 10:00～ PCタイピング練習 | 10:00～ 事業所内清掃 |
| 10:30～ WRAP | 10:30～ コミュニケーション (表現と発信) | 10:30～ ストレス マネジメント | 10:30～ ライフスタイル | 10:30～ 模 擬 職 場 ※途中休憩あり |
| 11:35～ キャリア ベーシック | 11:35～ 自主学習 個別面談 | 11:35～ シェアリング | 11:35～ SST JST | |
| 昼 休 み(12:30～13:30) | | | | |
| 13:30～ パソコン Excel (基本/応用) | 午後閉所 | 13:30～ パソコン Word PowerPoint (基本/応用) | 13:30～ クリエイト BOX | 13:30～ 体力作り |
| 日 報 確 認(14:50～) | | | | |

<カリキュラム紹介(内容一例)>

対人強化系プログラム

- ◆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。
- ◆コミュニケーション まずは気軽に話すことから。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・JST 社会生活技能訓練。自分の考えや気持ち、相手への要求等を伝えられる練習をしましょう。
- ◆クリエイトBOX グループワークにて、企画内容や方法・段取りのアイデアを出し合い、協力して取り組みます。

スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆自主学習/個別面談 書類作成や求人検索等の活動や、自学時間の為の時間です。スタッフへの相談も可能です。
- ◆シェアリング 社会や仕事での知識や常識をわかりやすく学ぶ事ができます。
- ◆模擬職場 模擬会社の職場を想定した場面で、これまでに身につけた知識の実践練習をします。
- ◆Excel・Word・PowerPoint
基本/応用 日常～職場で役に立つパソコンスキルを身につけます。就職に役に立つプラーナ検定にチャレンジしましょう。

自己強化、リラクゼーション系プログラム

- ◆キャリアベーシック 就労への知識全般やステップ表を使った就労への道筋を学び、実践に向けた準備を行います。
- ◆ストレスマネジメント 自分自身を知り、日常生活や仕事で生じるストレスに対して、自分らしい対処法を学んでいきます。
- ◆ライフスタイル 食・睡眠等の良い習慣を身につけ、心と身体の健康を維持していけるようお伝えします。
- ◆体力作り 働く前に身体への意識を再認識する時間。筋トレや身体を動かしながら健康増進、体力増強を目指します