

プラーナ湘南 カリキュラム表

第一週【あいさつ週間】 第二週【身だしなみ週間】 第三週【スマイルday】 第四週【セルフケア週間】

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～ 全体朝礼+PCタイピング	10:00～ 事業所内清掃
10:30～ セルフケアノート	10:30～ 就職準備 トレーニング *途中休憩あり	10:35～ コミュニケーション JST NEW	10:30～ BusinessWorks PC/軽作業 *途中休憩あり *打ち合わせ	10:30～ ビジネスマナー
11:35～ 表現 ～絵と言葉～		11:35～ 自主学习 相談		11:35 生活スタイル NEW
昼 休 み(12:30～13:30)				
13:30～ SST 問題解決・生活技能 トレーニング ※月一回(月末) 全員参加 MTG	午後閉所	13:30～ レベルアップPC 資格取得	13:30～ PC基本操作	13:30～ アクティビティ
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
- ◆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

- ◆生活スタイル 生活に関わる制度、福祉サービス、お金の事などを知り、これからの生活に役立てていきます。
- ◆レベルアップPC PC基本操作から更なるスキルアップを！実用的な仕事で役立つ・使えるPCスキルを身に付けることができます
- ◆PC基本操作 基礎からPC操作を身に付けることができる内容を実施していますので、初心者の方でも安心して参加できます

自己強化、リラクゼーション系プログラム

- ◆セルフケアノート 一週間の始まり、気持ちを前向きにするきっかけを見つけましょう。就職後に必要なセルフケアの方法も知れます
- ◆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
- ◆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
- ◆アクティビティ 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