





プラーナ相模原 カリキュラム表

	月	火	水	木	金		
10:00~10:20	Wake up!	Clean up	Wake up!	Clean up	wake up!		
10:20~10:30	休憩 (10分)						
10:30~11:20 (50分)	WRAP	ビジネス シミュレーション (70分)	コミュニケーション	S S T	個別	HAPPY マインド	
11:20~11:35	休憩 (15分)	休憩 (15分)	休憩 (15分)	休憩 (15分)	休憩 (15分)		
11:35~12:30 (55分)	ビジネス マナー	NEW テーブルトーク (35分)	キャリア プラン	個別	S S T	PC アドバンス Word/PP Prana! 読話力	
12:30~13:30 (60分)	昼休み & 日報確認  開放しております◎						
						ボランティアタイム	
13:30~14:50 (80分)	アドバンス ジャーナ リング	PC ベーシック Word/ Excel 【隔週】	キャリア トレー ニング	NEW コンディショ ニング	PC アドバンス Excel	ベーシック ジャーナ リング	ワークアウト ※1
14:50~15:00	日報確認		日報確認				
15:00~16:00							

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。

※1 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。

= 就労ステータス：みどり枠で囲まれたカリキュラムは就職活動を行っている上で参加が必要になるカリキュラムです。

体調管理	
◆ Wake up!, Clean up	心と身体をゆったりと目覚め(Wake up)させます。働く場所もきれいに(Clean up)しています。
◆ 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。
◆ ワークアウト	脳と身体をリフレッシュ！体を動かすことで体力の向上を目指します。
◆ コンディショニング	就労後にも役立つ体調についての知識を学び、「自分に合った」体調管理を身に付けましょう
◆ ジャーナリング	色々な事を書き出していく中で頭の中を整理整頓、体調の改善に繋がります。
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に練習します。
◆ テーブルトーク	雑誌の「場づくり」から皆で作成し、コミュニケーション力やサービス業に必要なおもてなし、マナーを身に付けましょう
ビジネススキル	
◆ キャリア プラン/トレーニング	プラン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	ビジネスシーンに必要な基礎知識やマナーを学びます。
◆ Excel・Word・PowerPoint	日常～職場で役立つパソコンスキルを身に付けます。就職に役立つプラーナ検定にチャレンジしましょう。
◆ ベーシック/アドバンス	ベーシック・初級レベル / アドバンス・中級レベル
その他	
◆ HAPPYマインド	元気の出る英会話「Joyful Happy English」や絵本から学ぶ「絵本セラピー」を隔週で行います。
◆ プラーナ！読話力	相手の言いたいことを読みとったり、自分の言いたいことを話したりする力を育みます。
◆ 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。
◆ ボランティアタイム	リラクゼーションフロアのレイアウト変更を自主的にご協力いただく時間です。