

プラーナ相模原 カリキュラム表

月	火	水	木	金	土	
10:00~ Wake up!	10:00~ Clean up	10:00~ Wake up!	10:00~ Clean up	10:00~ wake up!	10:00~ wake up!	
10:30~ WRAP 平野/浅場	10:30~ ビジネスマナー 羽田野	10:35~ コミュニケーション 芳賀	10:30~ SST 個別 羽田野/浅場 中辻	10:30~ ビジネス シミュレーション 中辻	10:30~ ワーキング マインド 平野/片野	
11:35~ HAPPY マインド 羽田野/芳賀	11:35~ PC アドバンス PP/word 片野	PRANA 読話力 羽田野	11:35~ キャリアプラン 平野	個別 SST 中辻 芳賀/浅場	12:00~ テーブルトーク 浅場/中辻	11:35~ フリー プログラム 平野/片野
昼 休 み(12:30~13:30)					12:45完全閉所	
13:30~ ワーキングラボ 平野/芳賀/片野	13:30~ アドバンス ジャーナリ グ 片野	PC ベーシック word excel 中辻/芳賀	13:30~ キャリア トレーニング 平野	コンディショ ニング 浅場	13:30~ PC アドバンス excel ベーシック ジャーナリ グ 羽田野・石井 片野	13:30~ ワークアウト 浅場/片野
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

- ◆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。
- ◆SST 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 雑談の「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。
- ◆prana！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。

スキル向上、個別ワーク系プログラム

- ◆キャリアプラン 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 実践を通じて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
- ◆ワーキングマインド 「仕事をする上での心得」を学ぶカリキュラムです。体調管理や物事の考え方など幅広い内容を行いますので、どなたでも安心してご参加いただけます。
- ◆ワーキングラボ 作業を通じて作業効率の向上や自分と業務の適正を学ぶカリキュラムです。

自己強化、リラクゼーション系プログラム

- ◆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。
- ◆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。
- ◆HAPPYマインド 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。
- ◆個別プログラム 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。