

ミラトレ藤沢 トレーニングプログラム

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1 【ビジネス講座】 体調管理・目標設定 ミラトレからのお知らせ	2 【就活講座】 応募書類の作成	3 【PC講座】 Excelの基本①	4	5
6 【メンタルケア講座】 はたらくための心構え② 就労編	7 【就活講座】 適性検査について 知ろう	8 【コミュニケーション】 ワールドカフェ	9 【PC講座】 Excelの基本② 午後閉所	10 【ビジネス講座】 自分をプレゼンしよう	11	12
13 【就活講座】 模擬面接会	14 【ビジネス講座】 電話対応の練習	15 【メンタルケア講座】 はたらくための心構え③ 訓練編	16 【コミュニケーション】 ワードワルフ	17 【生活講座】 ウォーキング 午後清掃	18	19
20 【PC講座】 グラフを作成しよう	21 春分の日	22 【ビジネス講座】 企画書を作ろう	23 【生活講座】 私のお城探し 午後閉所	24 【就活講座】 入社前の心得・ 入社後のマナー	25	26
27 【メンタルケア講座】 アサーション① ～アサーティブな伝え方～	28 【PC講座】 データ入力の練習	29 【生活講座】 こごご ～言い換え編～	30 【コミュニケーション】 郵便仕分け	31 【ビジネス講座】 マンスリーレポート		

午後のスケジュール（疑似就労）  
○13:00～16:00【資料作成・イベント調べ・他】

**今月のおすすめプログラム 3月27日（月）**  
メンタルケア講座「アサーション①～アサーティブな伝え方～」

ミラトレ藤沢に常駐する臨床心理士が講師をつとめる人気の講座です。  
今月は、6日（月）、15日（水）、27日（月）に開催します。  
気軽に楽しく参加しながら、考え方や思い込みのクセに気づくことができたり、気持ちが楽になったりできる内容です。□

□  
□

※スケジュール、プログラム内容などは予告なく変更する場合があります