

## ミラトレ大井町 トレーニングプログラム

2022年12月

月	火	水	木	金	土	日
			1 【特別講座】 ミラトレ大井町からのお知らせ	2 【ビジネス講座】 わかりやすい文章を書こう	3	4
5 【メンタルケア講座】 自己理解・他者理解②	6 【コミュニケーション】 チームビルディング	7 【就活講座】 模擬面接会	8 【ビジネス講座】 メモ取り練習	9 【PC講座】 クリスマスカードを作ろう 午後閉所	10	11
12 【生活講座】 ハラスメントに気を付けよう	13 【PC講座】 エクセル講座①	14 【特別講座】 面接で企業は何を質問してくるのか	15 【メンタルケア講座】 自己理解・他者理解③	16 【生活講座】 食育～発酵食～ 月中評価	17	18
19 【コミュニケーション】 苦手な人との付き合い方	20 【就活講座】 定着支援からわかること	21 【PC講座】 エクセル講座② 就活セミナー	22 【生活講座】 疲れを取る習慣	23 【ビジネス講座】 業務指示・対応力	24 土曜開所	25
26 【メンタルケア講座】 医療とのつきあい方	27 【ビジネス講座】 段取り力	28 【就活講座】 今月の振り返り&実習 面接報告会 月末評価	29 【特別講座】 大掃除 午後閉所	30	31	

午後の時間は疑似就労となります。

【PM】

13:00 ～ 13:30 美文字/タイピング/就活

13:30 ～ 15:00 疑似就労※

15:00 ～ 15:20 振り返り

15:20 ～ クリーンタイム、終礼

※疑似就労とは、実際の職場を想定した事務・軽作業のトレーニングです。

早いもので12月になりました。相変わらずコロナ感染に関してはぶり返しがあつたり、インフルエンザもあつたりと油断はできませんが、できることをして自衛していきましょう。

歳をとるほど時間の経つスピードが早い感じることはありませんか？

この現象は「ジャンネーの法則」と言われ、フランスの哲学者ポール・ジャンネーが発案し、甥の心理学者ピエール・ジャンネーが自身の著書で発表したものです。

これは簡単にいうと「生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例すると主張したもので、例えば例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。よって、50歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり、50歳の人間の1日が5歳の人間の10日に当たること、という考え方です。

時間の経つスピードの感じ方は人それぞれですが、大みそかには「今年もやり切ったな」と言いたいですね。

※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