

ミラトレ大井町 トレーニングプログラム

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 【特別講座】 ミラトレ大井町からのお知らせ	<b>2</b> 【生活講座】 新聞スクラップを作ろう！	<b>3</b> 【コミュニケーション】 ワールドカフェ	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b> 【メンタルケア講座】 はたらくための心構え② 就労編	<b>7</b> 【ビジネス講座】 ビジネス敬語	<b>8</b> 【就活講座】 模擬面接会	<b>9</b> 【PC講座】 パワーポイントを使おう！	<b>10</b> 【メンタルケア講座】 失敗の捉え方	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b> 【就活講座】 定着支援からわかること	<b>14</b> 【PC講座】 復習 ピボットテーブル 月中評価	<b>15</b> 【メンタルケア講座】 はたらくための心構え③ 訓練編	<b>16</b> 【コミュニケーション】 会話を続ける・終える	<b>17</b> 【ビジネス講座】 社会科見学～クロネコ ヤマトミュージアム 午後閉所	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b> 【特別講座】 あらゆるお悩み相談	<b>21</b> 春分の日	<b>22</b> 【コミュニケーション】 サザンクロス探検隊～ 宝物を探せ！～	<b>23</b> 【生活講座】 1週間の上手な過ごし方	<b>24</b> 【ビジネス講座】 しごとの困りごとと解消法 を考えよう	<b>25</b> 土曜開所	<b>26</b>
<b>27</b> 【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～	<b>28</b> 【PC講座】 データ入力	<b>29</b> 【就活講座】 いいところ探し	<b>30</b> 【生活講座】 マネー講座① 月末評価	<b>31</b> 【就活講座】 今月の振り返り&実習 面接報告会 午後閉所		
						

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。

年度が変わる3月は「区切り」の時期になります。

流れを区切り、それまでの事を振りかえり整理することは、自分を成長させる結果につながる大切な事です。しかし、「区切る」こと慣れていないと実際に区切りをつけるのが難しく感じられるかもしれません。

そんなときはまず時間で区切りをつけてみましょう。

1日、1週間、1ヶ月といった時間で区切ると、気持ちを切り替えるタイミングが明確になります。

無駄な行動を修正しやすくなるので、とりえず最初は時間で区切るのがおすすめです。

他にも目標の達成ごとに区切ったり、失敗を理由に区切りをつけたりするやり方もあります。

日々繰り返しの毎日だけですと、つい惰性で行動してしまうことも多くなります。

だからこそ、区切りをつけて生活にメリハリを与え、人生を充実させることを意識してみてください。

※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