

ミラトレさいたま トレーニングプログラム

2023年1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---|--|------------|---------|
| | | | | | | 1 元日 |
| 2 休日 | 3 休日 | 4 【ワークタイム】 事業所からのお知らせ 目標設定 | 5 【生活講座】 薬膳 PM疑似就労 | 6 【PC講座】 案内状をつくらう 午後閉所 | 7 | 8 |
| 9 成人の日 | 10 【PC講座】 パワーポイントで 冊子作り | 11 【メンタルケア講座】 自律神経の整え方 | 12 【就活講座】 就労準備性ピラミッド | 13 【生活講座】 今年の一文字 | 14 土曜開所 | 15 |
| 16 【生活講座】 体調管理 ～頭痛編～ | 17 【生活講座】 コピーライティング | 18 【ワークタイム】 ★職業体験 | 19 【コミュニケーション】 ★ラーメン屋さんを 作ろう PM疑似就労 | 20 【特別講座】 就労移行支援利用経験者が 語るこれまでの道のりと 現在の仕事について 午後閉所 | 21 | 22 |
| 23 【ワークタイム】 ★選択プログラム | 24 振り返り面談 | 25 振り返り面談 | 26 振り返り面談 | 27 振り返り面談 | 28 土曜開所 | 29 |
| 30 【特別講座】 面接の不安を 解消しよう！ | 31 【就活講座】 企業見学報告会 | | | | | |

| ◆ミニ講座◆ | ◆服装指定の日◆ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・17日：13:30～15:00 センター長とはなそう（有賀） 過去のテーマ：雑談（アニメ、漫画、本、諸々）、プレゼン、病院について相談、面接練習など… ・24日：13:30～14:30 面接の基本（山田） 面接時にどんな立ち振る舞いをしたいのか、一緒に練習します。面接をしたことがない方、改めて基本のおさらいをしたい方向けのミニ講座となります。 ・27日：13:30～14:30 SPIに挑戦（川本） SPIなど採用テスト頻出の速さの問題のコツを扱います！ 脳トレとしてもぜひ！ | <ul style="list-style-type: none"> ●スーツの日 … 18日（水） |
| | ◆運用◆ |
| | ・★印の講座は通所推奨日となります。在宅の方は自習となります。 |
| | ◆特別講座◆ |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・20日（金）「就労移行支援利用経験者が語るこれまでの道のりと現在の仕事について」（株式会社BIZリーチ様） ・30日（月）「面接の不安を解消しよう！」（スタートライン様） |

※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