

ミラトレ新松戸 トレーニングプログラム

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1 【就活講座】 月次目標設定 午後閉所	2 【コミュニケーション】 こんなときどうする？	3 【PC講座】 PowerPoint	4	5
6 【就活講座】 はたらくための心構え② 就労編	7 【就活講座】 模擬面接①	8 【就活講座】 模擬面接②	9 【ビジネス講座】 話し方のコツ	10 【ビジネス講座】 マルチタスクに挑戦しよう	11 土曜開所	12
13 【コミュニケーション】 はたらく上での意識①	14 【メンタルケア講座】 ストレスフリー	15 【就活講座】 はたらくための心構え③ 訓練編	16 【就活講座】 中間評価	17 【ビジネス講座】 仕事で生きる！ビジネス メール！	18	19
20 【PC講座】 実践！データ入力	21 春分の日	22 【メンタルケア講座】 WRAP～元気回復行動プラン～	23 【特別講座】 ストレスマネジメント AM：疑似就労 PM：特別講座	24 【就活講座】 job tagを活用しよう 午後閉所	25 土曜開所	26
27 【コミュニケーション】 はたらく上での意識② 午後清掃	28 【生活講座】 自己紹介	29 【生活講座】 労災保険	30 【PC講座】 Excel	31 【就活講座】 月次評価・月間予定入 力・就活報告会		

PM活動：疑似就労・・・他者と共働し、就労を想定した業務（ダイレクトメール発送業務、掲示板企画・作成、広報誌作成、業務マニュアル作成）

◇3月22日（水）「WRAP～元気回復行動プラン～」

WRAPとはWellnessRecovery ActionPlanの略で日本では「元気回復行動プラン」と訳されています。簡単に言うと自分自身の取り扱い説明書のようなもので、この講座では6つの項目に沿ってご自身の不調のサインや対策等を見つけていただき、今後の体調管理に活かしていただけたらと思います。

◇3月24日（金）「job tagを活用しよう」

「job tag」は厚生労働省発の「職業情報提供サイト」の愛称です。様々な職業の仕事内容や労働条件、求められるスキル等の情報に加え、自分の興味・価値観に沿った適職を知るコンテンツが充実しています。講座にて、job tagを活用してみましよう！