

## ミラトレ上野 トレーニングプログラム

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1 【特別講座】 ミラトレ上野からの お知らせ	2 【PC講座】 発表資料を作ろう	3 【ビジネス講座】 月次目標	4	5
6 【就活講座】 求人検索・企業研究	7 【生活講座】 情報リテラシー ～スマホ編～	8 【ビジネス講座】 ワーキングメモリ	9 【コミュニケーション】 傾聴力	10 【PC講座】 Excel演習4th	11	12
13 【ビジネス講座】 敬語	14 【就活講座】 考えよう自己PR	15 【コミュニケーション】 プライベートの 人付き合い	16 【PC講座】 バランス・タイピング	17 疑似就労 午後閉所	18	19
20 【ビジネス講座】 ビジネス検定に 挑戦しよう	21 春分の日	22 【ビジネス講座】 時間管理	23 【コミュニケーション】 自己紹介・他己紹介	24 【メンタルケア講座】 快適な睡眠	25	26
27 【PC講座】 データ入力・タイピング	28 【メンタルケア講座】 ペルソナとシャドウ	29 【ビジネス講座】 働くを意識した行動	30 【就活講座】 実習面接報告会/ 発表しよう	31 疑似就労 午後閉所		

## 【通常の1日の流れ】

10:00 講座  
11:55 昼食休憩  
13:00 個人ワーク (タイピング・データ入力・美文字)  
14:00 疑似就労  
15:30 日報入力・振り返り  
16:00 終了

※疑似就労とはグループに分かれて行う事務補助・事務作業の模擬就労のことです

※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