

ミラトレ横浜関内 トレーニングプログラム

2020年9月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|------------------------------------|---|---|--|-----------|-----------|
| | 1 【ビジネス講座】 目標設定 | 2 【生活講座】 K-STEPで自己管理 | 3 【生活講座】 座ってできる体操 | 4 【メンタルケア講座】 自己認知と自己理解① | 5 | 6 |
| 7 【PC講座】 Word基礎編 | 8 【就活講座】 応募書類の作成 | 9 【ワークタイム】 頭の体操 | 10 【ビジネス講座】 ビジネスコミュニケーション検定に挑戦 午後閉所 | 11 【コミュニケーション】 手話で自己紹介してみよう | 12 | 13 |
| 14 【メンタルケア講座】 自己認知と自己理解② | 15 【PC講座】 Excel基礎編 | 16 【就活講座】 模擬面接会 オンライン面接対策 | 17 【コミュニケーション】 傾聴力 | 18 【ビジネス講座】 メモカ | 19 | 20 |
| 21 敬老の日 | 22 秋分の日 | 23 【ビジネス講座】 電話対応の練習 | 24 【就活講座】 就労パスポート 午後閉所 | 25 【PC講座】 プレゼン資料作成 | 26 | 27 |
| 28 【就活講座】 ハローワークに行こう GATB受験会 | 29 【メンタルケア講座】 アサーション① | 30 【就活講座】 参加報告会 | | | | |

午後のスケジュール

○13:00～13:30 【スキルアップトレーニング】
タッチタイピング練習・資料作成等 自習

○13:30～15:30 【疑似就労】
事務職体験（データ入力、マニュアル作成）
事務補助体験（資料作成、備品管理）/軽作業 など

☆☆ 今月は28日（月）の午後にGATB受験会を実施します！ ☆☆

※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

今月のおすすめプログラム

9月28日（月）【就活講座】 ハローワークに行こう

就活に欠かせないハローワークの利用について理解しておきましょう。この講座では、実際にハローワークに行き、求人検索や状況に応じて登録の手続きを支援員がサポート致します。ハローワークへ行きたいけど、分からないことが多く不安な方、心配な方。ぜひ受講してみてください。