

ミラトレ横浜関内 トレーニングプログラム

2022年12月

月	火	水	木	金	土	日
			1 【ビジネス講座】 目標設定 & K-STEPで自己管理	2 【生活講座】 K-STEPで振り返ろう	3	4
5 【PC講座】 年賀状を作ろう	6 【就活講座】 応募書類の作成 & 模擬面接①	7 【メンタルケア講座】 自分の考え方を知る 結論への飛躍①	8 【コミュニケーション】 コンセンサスゲーム	9 【ワークタイム】 ウォーキング 午後閉所	10 土曜開所	11
12 【就活講座】 就職軸を考える	13 【PC講座】 Excel講座①	14 【就活講座】 面接で企業は何を 質問してくるのか	15 【就活講座】 自分をモニタリング しよう	16 【特別講座】 定着面談でどんなことを 相談しているか ～相談の仕方～	17	18
19 【PC講座】 プレゼン資料作成	20 【就活講座】 応募書類の作成 & 模擬面接②	21 【PC講座】 Excel講座②	22 【メンタルケア講座】 自分の考え方を知る 思い込みを変える	23 【ビジネス講座】 働くを意識した行動	24	25
26 【生活講座】 休みのメリット・デメリット	27 【就活講座】 dear 訓練生 from OG・OB	28 【就活講座】 参加報告会	29 【生活講座】 大掃除 午後閉所	30	31	
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			12月のテーマは「目的意識を持って過ごすとはたらくを意識した行動をする」です。 皆さん、就職を目指し、日々ミラトレにて訓練されているかと思います。皆さんそれぞれ訓練期間が異なりますが、今一度ミラトレに通っている目的を意識して過ごすこと、社会人としてはたらくを意識した行動ができていないか、自分自身を振り返ってみましょう。今月の講座では、自身の取り組みや行動を振り返り、はたらくイメージに繋がる講座を用意しております。体調を維持しながら、就職に向けて今できる取り組みは何か考えていきましょう。			

※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