

## ミラトレ横浜関内 トレーニングプログラム

2023年3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で振り返り	3 【生活講座】 考えなくていいことリスト	4 土曜開所	5
6 【ビジネス講座】 メモカ	7 【就活講座】 応募書類の作成 & 模擬面接会①	8 【ビジネス講座】 ビジネスメール	9 【生活講座】 金銭管理	10 【メンタルケア講座】 自分の考え方を知る ～気分を整える～ 午後閉所	11	12
13 【メンタルケア講座】 仕事のための心理学	14 【コミュニケーション】 コンセンサスゲーム	15 【就活講座】 自分をモニタリング しよう	16 【生活講座】 消防訓練	17 【特別講座】 就活に向けて知っておき たいポイント	18	19
20 【ビジネス講座】 ディベート	21 春分の日	22 【PC講座】 プレゼン資料の作成	23 【生活講座】 図上訓練	24 【ワークタイム】 ウォーキング 午後閉所	25	26
27 【メンタルケア講座】 ジャーナリング	28 【就活講座】 応募書類の作成 & 模擬面接会②	29 【PC講座】 Excelで家計簿を 作ろう	30 【生活講座】 時間を守ることの大切さ ～朝の準備編～	31 【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

3月のテーマは「傾聴力の大切さを知る」と「就労を意識した生活」です。

ビジネスで必要となる傾聴力、傾聴したうえでメモをとる、コンセンサスをとる、講座を通してチャレンジしてみましょう。

また、今月は、就労しながら生活することを意識して金銭管理や仕事で重要になる時間を守るといったことに触れていきます。体調を維持しながら1つ1つの学びを大切に、春を迎えましょう！

※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