

ミラトレ横浜 トレーニングプログラム

2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1 【生活講座】 体調管理・目標設定	2 【生活講座】 疲れをとる習慣	3 【メンタルケア講座】 心の柔軟性	4	5
6 【ビジネス講座】 解決のイメージを持つ	7 【コミュニケーション】 カタカナナーシ	8 【ビジネス講座】 ビジネススキル詰め合わせ	9 【生活講座】 食生活を見直そう	10 【就活講座】 面接対策	11	12
13 【PC講座】 文書作成	14 【ビジネス講座】 業務指示・対応	15 【ワークタイム】 オフィストレーニング①	16 【就活講座】 応募書類の作成・模擬面接会①	17 【就活講座】 就活に向けておさえておきたいポイント	18	19
20 【メンタルケア講座】 セルフケア	21 春分の日	22 【就活講座】 応募書類の作成・模擬面接会②	23 【コミュニケーション】 郵便仕分け	24 【PC講座】 機能や関数をつまみ食い	25	26
27 【メンタルケア講座】 考えなくていいことリスト	28 【就活講座】 マンスリーレポート①	29 【ワークタイム】 オフィストレーニング②	30 【ワークタイム】 ウォーキング/データ入力	31 【就活講座】 マンスリーレポート②		