

# 就労基礎講座スケジュール例

月	火	水	木	金
1日 ストレスマネジメント講座 ストレスと自動思考	2日 ビジネスマナー講座 社会人のマナー① (職場の暗黙のルール)	3日 動画編集講座 動画編集ソフトの使い方	4日 ライフスキル・特性理解講座 障害や病気について知ろう (自閉症スペクトラム)	5日 就職活動 ハローワーク インターネット登録
8日 ストレスマネジメント講座 ストレスコーピング	9日 ビジネスマナー講座 社会人のマナー② (ビジネスマナーのいろは)	10日 動画編集講座 PR動画制作	11日 ライフスキル・特性理解講座 障害や病気について知ろう (自閉症スペクトラム)	12日 就職活動 履歴書送付のマナー
15日 ストレスマネジメント講座 アンガーマネジメント① (怒りを生む思考とは?)	16日 ビジネスマナー講座 社会人のマナー③ (これで大丈夫!「報連相」)	17日 動画編集講座 PR動画制作	18日 ライフスキル・特性理解講座 障害や病気について知ろう (うつ病)	19日 就職活動 合理的配慮とは何?
22日 ストレスマネジメント講座 アンガーマネジメント② (怒りへの対処)	23日 ビジネスマナー講座 社会人のマナー④ (来客対応)	24日 動画編集講座 PR動画制作	25日 ライフスキル・特性理解講座 障害や病気について知ろう (自律神経失調症)	26日 就職活動 自分の強みを整理しよう
29日 ストレスマネジメント講座 リラクゼーション法 (筋弛緩法)	30日 ビジネスマナー講座 社会人のマナー⑤ (電話対応の基本)	31日 動画編集講座 PR動画お披露目会		