

	日	月	火	水	木	金	土				
午前	30	31	1	CW 個別活動	2	GW 個別活動	3	CBGT⑦ 個別活動	4	MY説作成④ 個別活動	5
午後				面談 個別活動		GW 面談 個別活動		面談 個別活動			
午前	6	7	8	CW 個別活動	9	GW 個別活動	10	BWP 個別活動	11	MY説作成⑤ 個別活動	12
午後				面談 個別活動		GW 面談 個別活動		面談 個別活動			
午前	13	14	15	CW 個別活動	16	GW 個別活動	17	CBGT① 個別活動	18	MY説作成⑥ 個別活動	19
午後				面談 個別活動		GW 面談 個別活動		面談 個別活動			
午前	20	21	22	CW 個別活動	23	ライドックPG 個別活動	24	BWP 個別活動	25	MY説作成① 個別活動	26
午後				面談 個別活動		面談 個別活動		面談 個別活動			
午前	27	28	29	祝日	30	GW 個別活動	<b>個別相談 随時受付中!</b>				
午後				面談 個別活動		GW 面談 個別活動					

### 【プログラムの時間】

午前の部 9:30~11:30 (プログラムや状況によって、短縮・延長する場合があります)

午後の部 13:00~16:00

### 【プログラムの内容】

#### ● 就活実践

求人票の見方、模擬面接、履歴書の書き方など実践面に対する取り組みや、月曜日から活動できる生活リズムを作るためのプログラムです。

- ① 仕事と生活
- ② 求人票の見方と知識
- ③ 企業研究
- ④ 履歴書の書き方 1
- ⑤ 履歴書の書き方 2
- ⑥ 履歴書の書き方 3
- ⑦ ビジネスマナー
- ⑧ 模擬面接

#### ● CW (コミュニケーションワーク)

コミュニケーションの仕組みや気持ちよく会話するためのレクチャー、他者視点を知るためのワークを行います。ゲームを使ってワークをすることもあります。

#### ● GW (グループワーク)

仕事を想定し、グループで課題に取り組むプログラムです。課題はその日によって変わりますが、その変化にも対応できる力を養うためのプログラムです。

#### ● CBGT

集団で行う認知行動療法で、自分の捉え方や行動のクセをしり、快適な生活を送るための柔軟な思考や行動を身につけます。

#### ● BWP

仕事に向けた体作りのためのプログラムです。ストレッチが中心ですので気軽に参加できます。

#### ● MY説作成

自分の取扱説明書を作ります。自分の特性について理解を深め、自分のことを伝えたい相手にわかりやすく伝えられるようにするためのプログラムです。

#### ● 個別活動

パソコンの練習や手先を使った作業などを通し、就職に向けたスキルを身につけたり、自分の傾向を知るためのプログラムです。

#### ● 面談

45分程度の面談の中で、プログラムの振り返りや就職に向けた相談をします。

お問い合わせ

就労移行支援事業所 **PRACT BASE**  
(プラクトベース)

〒275-0016 千葉県習志野市津田沼 1-15-5

Tel : 047-471-1015

Mail : [info.pb@practicalaction.co.jp](mailto:info.pb@practicalaction.co.jp)

Web : <https://practicalaction.co.jp/practbase/>

