

アクセシジョブ四ツ橋_プログラム体系表_2024

2024年度

Step1：基礎訓練	
利用開始～2カ月	
健康管理・セルフケア 自己・他者理解 グループワーク	日常生活管理 PCスキル
健康・セルフケア	日常生活管理 PCスキル
1-01.健康管理表 1-02.セルフチェックシート 1-03.ヨガ ・5分間のチェアヨガ LP ・5分間のチェアヨガ (呼吸) 1-04.ウォーキング 1-05.リラクゼーション法 1-06.アクティビティ 1-07.睡眠 1-08.体時計 1-09.セルフケア ・10秒でできるセルフケア ・ストレスは何か? ・のんびり続けやすいセルフケア ・予防・体力作り	1-51.ビジネスマナー ・ビジネスマナーの基本 ・ビジネスマナーチェック&実践 ・速習 ビジネスマナー 1-52.敬語 1-53.あいさつ 1-54.整理整頓 ・資料整理 (ファイルリング、PCファイル) ・データ管理、バックアップ 1-55.障書理解
自己理解	新聞記事トレーニング その他のトレーニング
1-21.「良い状態・悪い状態」を知る ～つまずき分析と対策 ・コンディションシート ReP:P84 ・状態が悪くなる原因 ReP:P90 ・メンテナンスシート ReP:P96 ・ストレス ReP:P103 ・マイルドフィルネス ReP:P110 ・休職原因 ReP:P117 ・気持ちを捉える ReP:P122 ・「考え」と「気持ち」 ReP:P129 ・その「考え」は正しい ReP:P135 ・コラム表 ReP:P139 ・気持ちを捉える ReP:P142 ・アサーション(1人) ReP:P156 ・働くモチベーション ReP:P168 ・復職イメージ ReP:P175	1-61.新聞中力と思考力育成 ReP:P46 1-71.コグニティブ 1-72.適性診断 1-73.適性検査 1-74.適性診断 1-75.段階取り 1-76.合格するための勉強法 1-78.マーケティング講座 1-77.投資について学ぶ 1-76.フラーアレンジメント 1-75.栄養バランス 1-76.プロチャーター 1-77.発声練習、話し方・伝え方 1-78.会話練習 1-79.自己表現
グループワーク	PCスキル①
1-31.グループワーク ・コミュニケーションスキル ・自己理解(自己トピックス) ・ストレスコーピング ・リフレーミング ・アサーション(グループ) ・認知行動療法 ・SST	2-21.タイピング練習 ・イータータイピング ・美佳タイピング ・マナビジョンタイピング ・寿司打 ・入力練習(5問,8分,10分,30分) ・伝票入力 2-22.Word 2-23.Excel 2-24.PowerPoint 2-25.ローマ字ロボ 2-26.WordPress 2-27.Twitter 2-28.Instagram 2-28.Facebook
他者理解	
1-32.ソーシャルスタイル理論	

Step2：実践訓練	
2カ月～6カ月	
報連相・対人技能 基本的労働習慣	資格取得
2-01.傾聴・言語化・非言語・論理的思考 2-02.要約力 2-11.報連相 ・PHP新入社員のための「報連相の基本」	資格取得LP 2-41.ビジネススキル (一部抜粋) ・ビジネス法務基礎★ ・ビジネスプレゼンテーション基礎★ ・ビジネスフェアプレゼンテーション基礎★ ・ビジネス会計基礎★ ・ビジネスアリアリテーション検定基礎★ ・ビジネス実務マナー3級◆ ・お客対応専門員(CAP) ・IT/バスポート ・旅行業務取扱管理者○ ・消費生活アドバイザー○ ・QC検定(品質管理検定) ・秘書検定◆ ・サービスマスター検定○ ・ビジネス文書検定◆ ・マイナビ管理アドバイザー★○
基本的労働習慣	PCスキル②LP
2-21.報連相・規則・締切を学ぶ ・備品管理・補充 ・チラシ作成 ・ブログ作成 ・動画撮影・編集 ・入力業務 ・打ち合わせ ・発送関連 (入力・添え状作成・印刷等) ・仕分け (整理・入力、バックアップ)	2-42.医療・福祉 ・ピアカウンセラー★ ・メンタルヘルス基礎★ ・環境アレルギーマスター★ ・金庫アレルギーマスター★ ・日本幼児食協会認定ベジニッシュクッキングクラス★ ・医療事務認定実務者(医療事務講座)◆ ・社会福祉士※2 ・精神保健福祉士 ・保育士 ・登録販売者 ・公衆衛生士★○ ・介護事務○ 2-43.法律 ・給与計算検定★ ・FP技能士3級 ・日商簿記検定3級※1 2-44.コミュニケーション ・コミュニケーションリーダー★ ・コミュニケーション基礎★ 2-45.高卒認定試験※1 ・国語・英語・世界史・日本史・現代社会 ・新数学・科学と人間生活・科学基礎・生物 ★...試験免除プログラム対象資格 ◆...事業所内受験対象資格 ○...今後追加予定 ※1.補足で別途詳細動画あり ※2.補足で横断多数あり
自己理解	PCスキル③LP
1-21.「良い状態・悪い状態」を知る ～つまずき分析と対策 ・コンディションシート ReP:P84 ・状態が悪くなる原因 ReP:P90 ・メンテナンスシート ReP:P96 ・ストレス ReP:P103 ・マイルドフィルネス ReP:P110 ・休職原因 ReP:P117 ・気持ちを捉える ReP:P122 ・「考え」と「気持ち」 ReP:P129 ・その「考え」は正しい ReP:P135 ・コラム表 ReP:P139 ・気持ちを捉える ReP:P142 ・アサーション(1人) ReP:P156 ・働くモチベーション ReP:P168 ・復職イメージ ReP:P175	3-21.IT系講座 ・Ruby基礎 ・C言語基礎 ・PHP基礎 ・Webアプリケーション開発 (PHP) ・Python入門 ・AWS入門 ・AWS応用 (Javaのデプロイ) ・Linuxシステム管理 ・情報セキュリティ入門 ・ネットワーク基礎 現役デザイナーのIllustrator 現役デザイナーのPhotoshop
グループワーク	語学講座
1-31.グループワーク ・コミュニケーションスキル ・自己理解(自己トピックス) ・ストレスコーピング ・リフレーミング ・アサーション(グループ) ・認知行動療法 ・SST	・短期集中TOEIC500点 ・短期集中TOEIC700点 ・短期集中TOEIC900点 ・TECC (中国語コミュニケーション検定) 【一般試験対策講座】
他者理解	
1-32.ソーシャルスタイル理論	

Step3：就職活動	
6カ月～	
企業見学・実習	求人検索 履歴書・職務経歴書作成 面接対策
ワーキングスキル	就活スキル②
3-01.状況把握力 3-02.主体性(自ら考える) 3-03.ジョブスキルトレーニング 3-04.問題解決トレーニング 3-05.効率よく仕事をする方法 3-06.校正(ミスな資料を作成する方法) 3-07.職務への適正(実習を通して学ぶ) ・職務遂行に必要な知識や技能	3-31.就活スキル(動画学習) PHP 就活の身だしなみについて 応募書類 基本3点セット入門 履歴書の作成は手書き?パソコン? 履歴書の書き方 面接対策ガイド 3-41.身だしなみ ・洗顔・メイク ・印象 服装・髪型 3-51.就活スキル(対人) ・働く条件 ・職種分析 ・企業分析 ・自己PR(レビソンド) ・履歴書 職務経歴書作成 ・試験対策 ・面接練習 (対面・ZOOM)
求人検索	就活スキル①
ハローワーク 登録サイト ・アットジエビー ・マイナビ ・サナ ・ジョブメドレー ・Indeed ・クラゼミサテライトオフィス	3-11.求人検索 ・IT/バスポート ・旅行業務取扱管理者○ ・消費生活アドバイザー○ ・QC検定(品質管理検定) ・秘書検定◆ ・サービスマスター検定○ ・ビジネス文書検定◆ ・マイナビ管理アドバイザー★○
企業見学・実習	
3-01.状況把握力 3-02.主体性(自ら考える) 3-03.ジョブスキルトレーニング 3-04.問題解決トレーニング 3-05.効率よく仕事をする方法 3-06.校正(ミスな資料を作成する方法) 3-07.職務への適正(実習を通して学ぶ) ・職務遂行に必要な知識や技能	

備品補充

清掃

軽作業
ファイリング

チラシ折・封入・梱包

ピッキング・ピース

上記以外に、個々のニーズに合わせた支援を実施