

# コミプレ・トレーニング “2024年度版”

## 《プログラム概要》

ちょっとコミュニケーションが**苦手な人**を対象にしました。

「社会人として大切な心構え」を題材に自分の考えを声に出してみる**“わいわいがやがや”**するおしゃべりプログラムで“ウォーミングアップ”プログラムとの2部構成で行います。

本プログラムは、コミュニケーション活動を通じて、人との関わりに慣れることを目的としています。

## 《プログラム構成》

### 1) “ウォーミングアップ”プログラム

- 自己紹介（初回時）
- アイスブレイク（2回目以降）
- 発声練習（詩歌、文芸作品の朗読）

### 2) “わいがや”プログラム（全4回）

回	内容
1	コミュニケーションとは
2	「社会人として大切な心構え」 ① 健康管理
3	② 最低限のビジネスマナー
4	③ 報連相の徹底

上記“わいがや”プログラム（全4回）を運営し、これを1単位とします。

## 《プログラム時間、期間》

- 時間：1回（1.5h）／週 毎週水曜日 13：30～15：00
- 期間：4回（4週間）
- 年間の開催スケジュールは、サポステスケジュールに準じる

## 《タイムスケジュール》

タイムスケジュール	内容	
13：30－14：15	第1部	“ウォーミングアップ”プログラム 自己紹介／アイスブレイク／朗読等
14：15－14：50	第2部	“わいがや”プログラム 全4回
14：50－15：00	振り返り	

## 《備品》

- ・プロジェクター ・パソコン ・レーザーポインター ・資料
- ・筆記用具（利用者）

## 《研修場所》

上越地域若者サポートステーション

住所 上越市寺町2丁目20-1 上越市福祉交流プラザ2F

TEL：025-524-3185 FAX：025-524-3285

E-Mail：info@j-saposute.jp

http://www.j-saposute.jp