

オンライン「自己肯定感 UP～自信づくり講座」

自己肯定感を高め、根拠のない自信をつくるスキルを学ぶ

自己肯定感は、状況によって高くなったり、低くなったりします。
大切なのは、今の状態に気づくこと。自己肯定感と上手につき合う術を身につければ、
様々な変化にも順応し、しなやかに生きていくことができます。

自己肯定感を高め、根拠のない自信をつくりませんか？

受講生募集中！！ 定員4名様 Zoom アプリを使ってオンラインで開催。

2023年 3/18(土) 10:00～12:00

2023年 5/28(日) 10:00～12:00

2023年 7/23(日) 10:00～12:00

2023年 9/24(日) 10:00～12:00

2023年 11/18(土) 10:00～12:00

※各日、同じ内容で進めます。ご都合の良い日をお選び下さい！

料金 1回5,500円(税込み) 1回2H 完結

【講座の内容】 1回完結 自己肯定感アカデミーのメソッドから抜粋してお送りします。

1. 自己肯定感の基礎知識

- ① 自己肯定感とは？
- ② 自己肯定感の特徴
- ③ 自己肯定感を構成する6つの感
- ④ 自己肯定感を下げる2つの原因

2. 自己肯定感を高めるために大切なこと

【ワーク】 自己肯定感チェックシート

6つの感の高い時と低い時について解説

《ディスカッション》6つの感の現在地は？

3. 自信をつくろう！

【ワーク】 自信づくりのテクニック体験

瞬発型のテクニック

持続型のテクニック

《ディスカッション》本日の気づき

まとめ

有規話し方教室 TEL0562-46-5347

講師 自己肯定感アカデミー認定愛知県大府教室講師 石倉有規

mermaid@wf7.so-net.ne.jp