

# オンライン あかい症克服&スピーチトレーニング講座

プレゼンやスピーチで、あがらず平常心で話せるようになるための講座です。  
改善しながら、くり返し話すトレーニングをします。「話す練習を沢山したい」と言う方にぴったりです。

毎月1回第4日曜日 10:00~12:00に開催!

《2021年度講座日程》全11回 5月23日スタート!!

前期 5/23・6/27・7/25・8/22・9/26・10/24

後期 11/28・12/26・1/23・2/27・3/27

腹式呼吸&ボイストレーニング・滑舌練習・メンタルトレーニング

簡潔に、分かりやすく話すトレーニング 他

Zoom アプリを使って、オンラインで講座を行います。定員4名様

【料金】11回コース 42,350円(税込み) ★欠席時の無料補講あり



6回コース 26,400円(税込み)

3回コース 14,850円(税込み)

1回コース 5,500円(税込み)※1回コースの複数利用も可能

講師 話し方研究家 石倉有規

全国BMC認定司会者 第103号・音教育システム認定 ボイストレーナー  
日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター  
アサーティブヒューマンセンター認定 アサーティブトレーナー  
日本次世代育成支援協会認定 心理カウンセラー  
ラフターヨガ・ユニバーシティ認定 笑いヨガリーダー アンバサダー  
日本ほめる達人協会認定 3級・2級・1級取得



《お申し込み先》有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

<https://mermaid-voice.com> [mermaid@wf7.so-net.ne.jp](mailto:mermaid@wf7.so-net.ne.jp)

## オンライン あがり症克服&スピーチトレーニング講座

【あがり症克服】 10:00~12:00

### 《前期》「あがらずに話そう！」

1回目	5月23日(日)	1分間スピーチ	あがるメカニズムについて
2回目	6月27日(日)	1分間スピーチ	平常心に戻す呼吸法
3回目	7月25日(日)	1分間スピーチ	イメージトレーニング
4回目	8月22日(日)	1分間スピーチ	コーピングマントラ
5回目	9月26日(日)	1分間スピーチ	集中力強化トレーニング
6回目	10月24日(日)	1分間スピーチ	サクセスログ

### 《後期》 スキルアップ 「分かりやすく、魅力的に話そう！」

7回目	11月28日(日)	3分間スピーチ	話を組み立てる練習
8回目	12月26日(日)	3分間スピーチ	「今年を漢字一字で表すと」
9回目	1月23日(日)	3分間スピーチ	「今年の夢」
10回目	2月27日(日)	3分間スピーチ	「忘れられない味」
11回目	3月27日(日)	3分間スピーチ	「フリーテーマ」

※ ご欠席の場合は、翌月の講座終了後に、オンラインで補講を行います  
※途中入校可能です！ 4~6回話す練習ができます！！

【前期 講座スケジュール】※変わる場合があります ※休憩時間あり

10:00~10:15	顔の体操&腹式呼吸&ボイストレーニング
10:15~10:30	メンタルトレーニング
10:30~11:15	ワンポイント・スピーチ考案&ミュートで話す練習 ペアでスピーチトレーニング
11:15~12:00	スピーチ発表&フィードバック&講義

有規話し方教室 TEL0562-46-5347



mermaid@wf7.so-net.ne.jp

<https://mermaid-voice.com>