

1. あがり症克服研修5時間



00:00	<p>1. あがるメカニズムを知ろう！</p> <p>2. 緊張しても自分の力を発揮するために</p> <p>①なぜ、あがり症克服に自己肯定感が大切か？</p> <p>②自己肯定感が下がると陥りやすい現象</p> <p>③「ネガティブバイアス」から抜け出す方法</p> <p>3. 自己肯定感を高めるトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法 ・瞬発型のテクニック ・持続型のテクニック <p>ミラクルデイエクササイズ リフレーミング</p>
01:30	【演習】 記入&発表
休 憩	
01:40	<p>イフ・ゼン・プランニング スリーグッドシングス 他</p> <p>※自己肯定感アカデミーのメソッドから抜粋</p> <p>【演習】 ボイストレーニング 滑舌練習</p>
03:00	
休 憩	
03:10	【演習】 1分セルフトーク 記入&発表
04:00	<p>【話す実践練習】 話すトレーニング</p> <p>「印象的な自己紹介」 1分30秒</p> <p>ポイントについて解説</p> <p>堂々とした立ち居振る舞い (立ち方・手の位置・目線・お辞儀 等)</p> <p>内容を考える⇒話すトレーニング 話す⇔改善 ※くり返す</p> <p>動画撮影&確認</p>
05:00	本日のまとめ

本研修は、マンツーマンにて、平日・土日・祝日10:00～18:00内に開催します。ご希望のお時間をお知らせ下さい。3時間研修もご用意しています。