

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規
自己肯定感アカデミー認定教室
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



「自己肯定感を高め、自信をつくろう！！」1.5H

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つの感について
- ④ 自己肯定感を下げる2つの原因
⇒承認欲求・依存心・劣等感・マイナス思考を強化

2. 自己肯定感を高めるために大切なこと

【ワーク】あなたの自己肯定感をチェック
6つの感の高い時と低い時の状態について
《ディスカッション》ご自分の現在地は？

3. 自信をつくる7つの方法

- ① 自分ではできると言い聞かせる 【ワーク】自己暗示「できる」
- ② リフレーミングする 【ワーク】口ぐせを肯定語に変換する
- ③ 小さな成功を毎日3つ祝う 【ワーク】スリーグッドシングス
- ④ 必ずうまくいく！言い聞かせる 【ワーク】鏡のワーク
- ⑤ できるできないではなく、やるかやらないか やった先で悩む
- ⑥ 常にポジティブに楽観的な心持ちでいる
- ⑦ イメトレを毎日行う 【ワーク】イメージトレーニング
【ワーク】ヒーローインタビュー
褒めシャワー&ヤッターポーズ

★1H~2Hの内容に編成します

自己肯定感は、状況によって高くなったり、低くなったり揺れ動きます。一喜一憂せず、上手につき合う術を身に着ければ、様々な変化にもしなやかに順応することができます。自己肯定感を高め、根拠のない自信をつくります。