

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347



営業時間 10:00~20:00

1. あがり症克服研修5時間

00:00	1. あがるメカニズム 2. あがる要因について 3. 克服法 【演習】あがり症克服トレーニング ・呼吸法 ・イメージトレーニング
01:30	・ポジティブセルフトーク
	休憩
01:40	・例外探し ・サクセスログ ・集中力強化トレーニング 等 【演習】・笑いヨガ
03:00	・ボイストレーニング
	休憩
03:10	【演習】話すトレーニング ① 印象的な自己紹介 1分30秒 ② 1分間スピーチ ポイントについて解説 堂々とした立ち居振る舞い (立ち方・手の位置・視線・お辞儀 等)
05:00	内容を考える⇒話すトレーニング 動画撮影⇒チェック

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。ご希望の日時をお知らせ下さい。