

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 ・肩甲骨を回す体操 ・呼吸法 ・風船エクササイズ
01:30	・リフレーミング
	休 憩
01:40	・イフ・ゼン・プランニング ・メントレ文章完成ノート ・スリーグッドシングス 他 ※自己肯定感アカデミーのメソッドから抜粋 【演習】 笑いヨガ
03:00	ボイストレーニング・滑舌練習
	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・目線・お辞儀 等) 内容を考える⇒話すトレーニング 動画撮影⇒チェック⇒手直し
05:00	

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。3時間研修もご用意しています。