

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

営業時間 10:00~20:00



## 8. 自己肯定感入門～しなやかな自分軸づくり研修5時間

00:00	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 【演習】自己肯定感チェックシート 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》メタ認知 自己肯定感の現在地は？
01:30	④ 自己肯定感を下げる2つの原因
	休憩
01:40	2. 自己肯定感と上手に付き合う方法 1) 認知バイアスに気づく 【演習】自分の色メガネに気づくワーク ★5つの認知のゆがみ 【演習】認知のゆがみチェックテスト
03:00	2) 歪んだ思い込みから抜け出す3つの方法 3) 人間の習性について 4) 感情・思考・行動のトライアングルをプラスで回す 【演習】「リフレーミング」
	休憩
03:10	3. 自己肯定感を高め手に入れる3つの力 レジリエンス力・セルフイメージ力・可能性と実行力 ★しなやかな自分軸をつくろう！ ① 瞬発型のテクニック 【演習】テクニック体験 ② 持続型のテクニック 【演習】テクニック体験 《ディスカッション》本日の気づきについて
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。