

職場でへこたれない

メンタルトレーニング

研修詳細

① メンタルトレーニングとは

- ・自分自身の気づきを促す
- ・メンタルトレーニングとは
- ・柔軟性を身に付ける

② 苦手意識

- ・苦手意識とは
- ・苦手意識からの開放
- ・ちょっとした楽しかった事を思い出す

③ メンタル トレーニングの体感

- ・声から苦手を感じたことを思い出す

④ コミュニケーション

- ・会話ドロボウとは
- ・聴き方のスキル
- ・会話時のイメージ

⑤ 客観的になるトレーニング

- ・質問にはパワーがある
- ・AS I F フレーム
- ・会話で意識を方向付ける

⑥ 目標の明確化

- ・心と身体
- ・目標の明確化
- ・リフレーミング
- ・アンカリング
- ・未来の自分からのメッセージ

ストレスや人間関係を改善し自分を成長させるテクニックやコミュニケーション、相手のタイプを知る力、自分の中からエネルギーを方法等を学んでいただきます。



就労支援センターサンビジネス