

集中して仕事に取り組むための メンタルトレーニング



メンタルの基本的な考え方を学び、さらに心理的状态を改善する具体的な方法を学びます。

研修内容

【気づきと柔軟性】

- ・自分自身に気づきが成長のカギ
- ・気づきの力を高めるためのメンタルトレーニング
- ・柔軟性とは

【心理的な問題の軽減・

簡単なセルフケアテクニック】

- ・数分で心理的な問題を軽減する方法
- ・メンタルトレーニングの効果の確認
- ・簡単なセルフケアテクニック

【苦手意識からの開放】

- ・なぜ苦手意識ってあるの？
- ・苦手意識からの開放
- ・脳はリアルな出来事とイメージされた事とは区別しない

【目標の明確化

(実践プログラム含む)】

数分で心理的問題を軽減する方法

集中力！

就労支援センター サンビジネス