

講演・研修主催 ご担当者様

## 人間力開発研修シリーズ — 新入社員から中堅・幹部 対応 —

# 下口雄山メンタルフィットネス DE 組織活性

— ひとみ輝く人間関係を築き ストレスを軽減し人間力アップ —

健康日本21「健康は予防の時代！ 自己管理の時代！」

メンタルヘルスの諸問題の解決法からはじまって、人を癒し潜在能力を巧みに引き出す。楽しく、すぐに役立つ3回構成の講演・研修です。

|      |   |
|------|---|
| 研修 1 | <p>「心のリラックスが成功への第一歩」 (リラックス力)</p> <p>【ねらい】 ストレスがたちまちとれ、元気回復。心を癒し、やる気と勇気とエネルギーが湧出！ ここ一番に強くなれる「人間開発プログラム」</p> <p>【内容】 (1) 心と体を癒すメンタルトレーニング「TORETA」<br/>(2) 心が統一できる呼吸法<br/>(3) 潜在能力開発メンタルトレーニング</p>                  |
| 研修 2 | <p>「人間関係の達人になる」 (コミュニケーション力)</p> <p>【ねらい】 人間関係によるストレスがほとんど。信頼される自分をめざし、リーダーとしての心構えをも修得</p> <p>【内容】 (1) 自己を知る<br/>交流分析エゴグラム理論活用、性格分析と再調整<br/>(2) 笑顔とプラスメッセージ<br/>(3) 「話し方の基本とカウンセリングの基本」<br/>聴き上手になる 人前で楽に話せる</p>  |
| 研修 3 | <p>「潜在意識を大活用」 (目的達成力)</p> <p>【ねらい】 持っている能力の90%は心の奥底に眠っている。「目標実現のイメージトレーニング法」を学び、自己イメージを変えるとグンと伸びる。考えている通りの自分になる。強くイメージすることは、必ず実現する。「私が輝く！ 組織が輝く！」</p> <p>【内容】 (1) 集中力開発・ストレス解消する自律訓練法<br/>(2) 目標達成イメージトレーニング法</p> |

- 全国出前講座 3回構成の講演・研修です。
- 1回：120分～180分
- 講師：下口雄山
- 下口雄山公認セルフケアコンサルタント
- 講師料：1回15万円×3回 ※ (旅費・交通費実費別途)