

貴社・貴団体に
研修講師を派遣
いたします。

NOMA講師紹介シリーズ 花咲 ともみ 講師

レジリエンス研修・メンタルトレーニング研修 ファシリテーション研修 ご案内

レジリエンスは「折れない心」などと呼ばれ、ストレスに対応するメンタルスキルとして今注目されています。レジリエンスが備わっている社員は目標達成力に優れ、目の前の困難をチャンスに変換することができます。高いレジリエンスを持つ社員が増えれば企業としての目標達成力向上のみならず、社員個々のメンタルヘルス問題も減少し、働きやすい組織を作ることが可能と言えます。

また、効果的なレジリエンスを習得する為に、メンタルトレーニングを行うことは、パフォーマンスが高まる脳や心の状態について理解し、個々のセルフマネジメント能力の向上を目指すことにつながります。一人ひとりの自主性を高め、意欲的に働く取り組みがとられると、組織の中での話し合いや会議を望ましいゴールへ導く事ができます。チーム組織の中で個々の意見をうまく引き出す技法は必須のスキルと言えるでしょう。ぜひこの研修で有意義なヒントを見付けてください。

NOMAの研修は・・・

- ・講師の巧みな講義により、メンタルトレーニングの重要性をしっかりと認識できます。
- ・実習中心のすすめ方により、すぐに実践できる技術を実感いただけます。
- ・共感できる講義姿勢が持続的な意識向上をもたらします。
- ・業種、職種に合わせたアレンジプログラムで、研修効果をより一層高めます。

研修プログラムは
裏面をご覧ください

必要事項を記入の上、FAXにてご返信下さい。 **FAX 011-241-7468** (TELでのお問い合わせ 011-241-7500)

- 研修を検討しているので詳細について聞きたい その他の研修を企画しているので詳細について聞きたい
 研修費用について知りたい

団体名				所属 部署		
お名前			TEL			FAX
住所					社(職) 員	名

※上記宛名ラベル記載団体名・住所に変更がある場合はお知らせください。

講師プロフィール



花咲 ともみ 一般社団法人日本経営協会 講師

1962年生まれ 一部上場企業のOLを経て、フリーアナウンサーとして10年以上に渡り、イベント等の司会を務める。その後、メンタルケアの分野に興味を抱き、主に心理セラピーについて、一流の講師陣から学ぶ。心理セラピストとして7年間の活動のちメンタルトレーナーに転身。企業において、ロールプレイングなどのワークを中心としたセミナーを行う。また、プレゼンテーションセミナーの講師としても活躍。自己肯定感を高めることを目的としたセラピーに加え、メンタルトレーニングやコーチング、ドラッカーマネジメントなどの手法も取り入れ、個々人や組織が望む成果をあげるためのトレーニングにも積極的に携わっている。

●お申し込み・お問い合わせは・・・

一般社団法人 日本経営協会 北海道本部

〒060-0003 札幌市中央区北3条西3丁目1 札幌北三条ビル
TEL 011-241-7500 FAX 011-241-7468
E-mail hkd@noma.or.jp URL http://www.noma.or.jp

※ご記入いただいた情報は以下の目的に使用させていただきます。

①ご照会いただいた事項についてのご連絡 ②その他の研修・公開セミナーについてのご案内 なお、②が不要の場合は□にチェックしてください。 □不要

レジリエンス研修プログラム

ねらい

- 失敗や落ち込みから短時間で立ち直る力を習得し、折れない心を育て、物事に前向きに取り組めるメンタル状態の維持向上を目指す
- 個々人のレジリエンス力を高めることにより、組織全体の活性化につなげる

定員：要相談

1. レジリエンスの基本スキル	・レジリエンスの三段階 ・レジリエンス力チェックテスト
2. ファーストステップ向け各種実践ワーク	・気持ちを切り替えるメンタルトレーニング ・マインドフルネス呼吸法 ・朝晩に行うメンタルトレーニングなど
3. セカンドステップ向け各種実践ワーク	・強みを見つける ・得意な学習法を知るテスト ・ポジティブな力を高める朝と夜の習慣
4. サードステップ向け各種実践ワーク	・思考転換法 ・気づきを生き出す質問ワーク

メンタルトレーニング研修プログラム

ねらい

- セルフイメージと呼ばれる、自身に対するイメージや自己評価を高める方法を習得する
- パフォーマンスが高まる脳や心の状態について理解し、個々のセルフマネジメント能力の向上を目指す

定員：要相談

1. 脳とパフォーマンスの関係性について	・主な脳波の種類とそれぞれの特徴について ・測定器を用いた個々人の脳波測定（希望企業のみ）
2. 眼球と脳の関係性について	・眼球運動（ビジョントレーニング）の基礎知識と各種トレーニング
3. 本番に強くなるメンタルトレーニング 1	・気分を高める各種メンタルトレーニング
4. 本番に強くなるメンタルトレーニング 2	・心を落ち着かせる各種メンタルトレーニング
5. 本番に強くなるメンタルトレーニング 3	・自信を生み出す各種メンタルトレーニング ・測定器を用いた個々人の脳波測定（希望企業のみ）

ファシリテーション研修プログラム

ねらい

- 会議参加者が主体性を持って有意義な会議にする技法を習得する
- 会議参加者のモチベーションをマネジメントするスキル向上を目指す

定員：要相談

1. 会議の目的と種類・進行役	・会議の目的と種類、進行役の役割 ・ファシリテーターに求められる能力
2. コミュニケーション	・コミュニケーションの基本スキル ・モチベーション
3. 会議の価値を高める構成力と分解思考	・会議の全体像の把握 ・会議を有効にする工夫

各コースとも、講師を貴社（団体）に派遣いたします。ご要望に応じて、講演スタイルから7～14時間程度の対面・非対面研修まで、内容のアレンジも可能です。ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせ下さい。

一般社団法人日本経営協会（NOMA）とは……昭和24年、通商産業省（現経済産業省）所管の公益法人として設立。「経営の活性化」、「情報化の推進」、「人材開発」を中心に全国で事業展開を行っております。

●お申し込み・お問い合わせは・・・

一般社団法人 日本経営協会 北海道本部

〒060-0003 札幌市中央区北3条西3丁目1 札幌北三条ビル
TEL 011-241-7500 FAX 011-241-7468
E-mail hkd@noma.or.jp URL <http://www.noma.or.jp>