

あなたのところは元気ですか？

# メンタルトレーニング

どんな時に元気が出ますか？  
どんな時に緊張しますか？  
どんな時に落ち込みますか？

今やスポーツの世界では当たり前になってきているメンタルトレーニング  
こそぞ！という時に力を出し切る  
プレッシャーに打ち勝つ強い心  
ミスを引きずらない精神力

これらは  
スポーツだけでなく一般社会においても重要視されるようになってきました。

メンタルトレーニングは、  
自分の持っている能力を十分に発揮するためにこころを鍛える事  
社会では様々なストレスを受けます。  
そのストレスにうまく対応していく事も社会人として必要なスキル

仕事で失敗しても、すぐに次に進める強いこころ  
プライベートを引きずることなく仕事に打ち込める柔軟なこころ  
メンタルは日常生活のすべてに影響を及ぼします。

クヨクヨ・イライラ・緊張・プレッシャーから逃げることも戦うこともなく  
こころを整えていきましょう  
聴くよりも体験する！教わるよりも気付く！感じる！をテーマに  
ワーク中心の講座です。