

1日目グループ







スケジュール

<1日目>

13:00	受付開始
13:15	<ul style="list-style-type: none"> ◆セミナー <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・セミナーの目的・概要紹介 ・自己紹介&アイスブレイク ◆ストレスケア <ul style="list-style-type: none"> ・人はなぜイライラするの？ ・ストレスが及ぼす影響 ・呼吸法 ・緊張を瞬時にリラックスさせる方法 ◆NLPメソッドを使ったセルフケアのワーク <ul style="list-style-type: none"> ・考えの癖を直す ・モヤモヤを吹き飛ばす思考法 ・すっきり・リラックス感情のコントロール ◆NLPメソッドを使って グループディスカッション 「あなたは日頃どんなストレス解消をしてる？」
	1日目のまとめ
18:00	休憩
18:30	夕食懇親会
20:30	1日目終了

<2日目>

7:00	朝食 各自ビュッフェダイニングにて
9:00	<ul style="list-style-type: none"> ◆セミナー <ol style="list-style-type: none"> 1. NLPメソッドを使って輝く未来のために 体感ワーク ・何のために働くの？（仕事の価値観を洗い出す） ・今を生きる、自分らしい未来は選べる 2. 調和する職場のために ・立場を変えてくると見えるもの
12:00	昼食
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ◆NLPメソッドを使って グループディスカッション ～テーマに基づくシェア・職場でどのように活かせるか～ ・仲間の力を上手に借りる ・参加者同士の励まし合い ◆まとめ・講師からのメッセージ
14:30	2日目終了