

メンタルタフネス

“頑張っているのに成果につながらない…”ということはありませんか？
強みを認識し 最大限に活かし、成果につなげる方法が身につきます！

強みを知って

- ・ 心が元気になる
- ・ 自信がつく
- ・ 自分を好きになる

受講者の声

- ・ “私は私でいいんだ” と嬉しくなった
- ・ 今まで自分に無理をして着ていた「よろい」を脱いだ感じ
- ・ 講座を思い出して、自分の強みやアイテムを意識すると、不思議と落ち着く
- ・ 仕事の面では最近急に、自分でやるべきこと、できそうなことが広がってきているみたい
- ・ “こうあらねばならない” と苦しかったが、本来の自分の強みを活かしてできるやり方があるとわかった
- ・ 人ってこんなに簡単に変われるんですね
- ・ 一番衝撃的だったのは、自分の一番の欠点だと思っていたことが、強みだった
- ・ 「NO！」と言えるようになった
- ・ ありのままの自分でいいと力を抜け、周りの人ことも、みんな愛おしく感じられるようになった
- ・ 人の話を素直に受け取れるようになり、自分自身を表現できるようになった

こんな人におすすめ

- ・ 自分に自信をもちたい
- ・ 何をやってもうまくいかない
- ・ もっと自分らしく生きたい
- ・ どんどん目標を達成したい
- ・ 現状打破したい
- ・ ネガティブな考え方をしてしまう
- ・ 変わりたい

講座の様子



(株)C's PORT の3ステップシステム

※すべての講座を受講された方に、「タフネスコーチ」の認定を検討中。

ホップ編 メンタルタフネス講座

強みを認識することにより、自己肯定感を高めます。

この講座は、**ホップ編**です

ステップ編 タフネスコーチング講座

セルフコーチングができるようになり、自分の行動と感情がコントロールでき、安定した行動につながります。

ジャンプ編 コーチング講座

相手の課題解決・目標達成をサポートできるようになります。

メンタルタフネスとは

メンタルタフネスとは、**心の基礎体力が高まり、安定して力が発揮できる状態**をいいます。

セミナーでは、メンタルタフネスの状態を常に手に入れる術を身につけます。企業の管理職 180 名と面談の結果生まれたプログラムです。

メンタルタフネス … 心理状態を変える能力

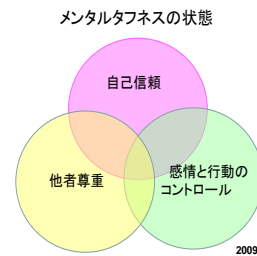
素晴らしい成果を上げるためには、いつも良い気分でないといけない。ちょっと心理状態を変えることで、上々の気分になれる。

ジム・レーヤー著 「メンタル・タフネス」より抜粋

セミナーの特徴

- 自己信頼
- 他者尊重
- 感情と行動のコントロール

3つの視点から、一人ひとりの魅力を支援し成果を作るプログラムです。



講座内容

1 日 目 (10:00~17:00)	2 日 目 (10:00~17:00)
自分の強みを認識し、強みを発揮できる状態を知る。 (安定した自分を知る)	解決志向ができる。強みを発揮できる状態をコントロールし、そのアイテムを手に入れる
1. オリエンテーション 2. メンタルタフネスとは 3. 強みについて考える 4. 強みを定着させる 5. なりたい自分を描く 6. 他者理解 7. まとめ	1. 振り返り 2. 解決志向について 3. タフネスライン 4. アイテムを手に入れる 5. タフネススケール 6. 成果に結びつける 7. まとめ

日程

いずれも土曜日（6時間×2日間）10:00～17:00

※受講日の振替制度があります。詳しくはお問い合わせください。 ※企業内研修をご希望の場合は、ご相談ください。

コース	1日目	2日目	時間 (昼休憩1時間)	受講料 (2日間)
MT①	2月25日(土)	3月17日(土)	10:00~17:00	35,000円
MT②	4月21日(土)	5月19日(土)	10:00~17:00	35,000円
MT③	6月9日(土)	7月7日(土)	10:00~17:00	35,000円
MT④	8月4日(土)	9月8日(土)	10:00~17:00	35,000円
MT⑤	10月13日(土)	11月10日(土)	10:00~17:00	35,000円

定員

各コース10人 ※最小催行定員に達しない場合は中止をすることもあります。

受講料

1コース（6時間×2日間）35,000円（消費税+参考図書代含む）

講師

株式会社 C' s P O R T 代表取締役 森田由美子

※コースによっては、他の株式会社 C' s P O R T 専任講師の場合もあります。

（シニア産業カウンセラー
日本プロコーチ評議会認定マスターコーチ
キャリアコンサルタント）

会場

株式会社 C' s P O R T 事務所 ☎(082)555-3631

〒730-0015 広島市中区橋本町10番1号510ビル304

お申込み先・お問い合わせ 株式会社 C' s P O R T (シーズポート) 事務・企画担当：市坂・田中

- ①名前
- ②ふりがな
- ③メールアドレス
- ④電話番号
- ⑤希望受講コース番号
- ⑥講座を知った理由

上記項目を明記のうえ、メールまたはFAXにてお申し込み下さい。

TEL&FAX : (082) 555-3631

E-mail : cs-port@amail.plala.or.jp

URL : http://www.cs-port.net/ (シーズポートで検索)

