

プラス思考のトレーニング研修

ねらい

シェイクスピアの言葉に「良いも悪いもすべては本人の考え次第である」というものがあります。プラス思考かマイナス思考かは、単に本人がどちらかを選択しているだけなのです。

ヒトのココロはもともと防衛本能からかマイナスの液体が多く存在します。ココロの成長とともにプラスの考えを入れていくことで、マイナスの液体を減らしてより良いバランスにします。これをプラス回路づくりといいます。本研修を通じてプラスの世界へ入りましょう。

期待・効果

プラス思考のメリットいろいろ

1. 日々の不安が少なくなる
2. 疲れが減る
3. ごはんがおいしい
4. もっと健康になる
5. 眠りが良くなる
6. 顔つきが良くなる
7. 人間関係が良くなる
8. 良い人が近づいてくる
9. 自信がつく
10. 新しい発想に気付くことができる
11. 周りから期待される、頼りにされる、認められる
12. 満足のいく生活をおくれる など

講師プロフィール

【講師】 矢田 晴美 (やだ はるよし) 日本プレミアムスキル 代表講師
【プロフィール】

映画の寅さんで有名な東京葛飾柴又生まれ。大学を卒業後、ブライダル会社三松で販売日本一を3度達成、新宿ルミネ店の店長などを歴任されました。

その後、ジェムコ日本経営、ユニゾン等で、社員教育講師として、活躍されました。

専門は営業心理学とコミュニケーションで、講師歴30年以上のプロ講師です。

「また受講したくなる、すぐに役立つ楽しい参加型」の研修をモットーに、ツーウェイ、実務中心、オーダーメイドを特徴とし、好評を得ています。官公庁や市町村をはじめ、大手企業等への研修実績は、3,000回を超えます。

開催要項

開催日時： 令和7年 **12月16日(火)**
9:30～16:30

会場： 群馬県職業能力開発協会(群馬県技能検定場)

対象者： プラス思考を意識したい方、指導したい方

定員： 30名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料： 12,000円(税抜)〈当協会会員〉

18,000円(税抜)〈一般〉

●受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。

●研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続： 裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。

研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他： 昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。

なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止または、延期をする場合があります。

《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

群馬県職業能力開発協会

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

午 前		午 後	
9:30	開講式 ●受講生自己紹介 ●プラス思考の基本レクチャー ①基本例題 ②リフレーミング ③プラス回路の選択肢をつくる ●個人分析 ①ケーススタディの抽出 ②プラスストローク検討 ③プラスの選択肢を作成 ●テーマ別にグループ分け	13:00	●グループディスカッション 「プラス思考のトレーニング」 ①自分の考え方 ②他者の考え方を参考にする ③よりプラス思考の考え方 など ●自分と相手をほめること 「美点尊重のトレーニング」 ●普段のトレーニング方法の紹介 ●プラス思考の習慣づくり ●まとめ
12:00	昼食・休憩 昼食	16:30	閉講式

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 まで

【 A-032 プラス思考のトレーニング研修 12/16 受講申込書 】

(フリガナ) 会社・団体名			当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 -)		※事務局使用欄	
ご担当者	所属(部・課)			
T E L	F A X			
ご担当者 E-mail	請求書宛名	<input type="checkbox"/> 会社担当者 <input type="checkbox"/> その他 ()		
(フリガナ) 受講者氏名	所属・役職	(年齢)	性別	
(フリガナ)		() 歳	男・女	
(フリガナ)		() 歳	男・女	
(フリガナ)		() 歳	男・女	
(フリガナ)		() 歳	男・女	