

トータルセルフプロデュース (TSP)

1

トータルセルフプロデュース研修の目的

自己理解を深め、目的に合わせてセルフプロデュースできる力をつける

トータルセルフプロデュース研修の主な効果

1. 第一印象が変化し、自己表現力がアップする
2. 個性が分かり、自分に自信が持てるようになる
3. 自分の魅力が引き出される
4. 対人関係など、柔軟性がもてる
5. 迷いとストレスが軽減される 他



内面を磨く
(考え方・価値観)



外面を磨く
(第一印象)



表現を磨く
(話し方・感情)

研修プログラム概要

内面・外面・コミュニケーション・表現力、どれも自分を活かしていくために必要な分野です。

トータルセルフプロデュースでは、自分の魅力を最大限に表現し、TPOに合わせて自己演出していくことが出来るようになる基礎トレーニングを行います。

個性を輝かすには、まず自分を知ること。そして、心の持ち方、姿勢や動き方、声の出し方や話し方など、自分の表現力の幅を広げ、相手や状況に合わせて自分を演出できることが必要です。社会において、自分を活かしていくこと、又、人の魅力を引き出せる人になっていくセミナーです。

＝ プログラム内容

1. トータルセルフプロデュース研修

4方面からの自己演出法

体験型ワークショップ

「内面」「外面」「コミュニケーション」「表現方法」の4方面からトータル的に自分を演出・磨くプログラム。アクターズメソッドや心理学を応用し、自分の個性や魅力を引き出し、自信を持って自己表現できることを目指します。魅力的な人が持つ価値観や考え方を学び、印象や立ち居振る舞い、コミュニケーション、感情など自己表現力の基礎を身につけます。

参考プログラム 1回：2時間～6時間

【個性を活かすトータルセルフプロデュース】全4回

- 第1回) 内面 キラッと輝くあなたの魅力発見
- 第2回) 外面 一瞬にして人を惹きつける第一印象作り
- 第3回) コミュニケーション より良い人間関係を作る
- 第4回) 表現力 思いを伝える声の出し方・話し方

参考プログラム 1回：2時間～6時間

【自己演出の為にスキルアップ講座】全8回

- 第1回) 内面 今のあなたから理想のあなたへ
- 第2回) 外面 美しく見せるウォーキング・フォーム
- 第3回) コミュニケーション 好かれる人の話の聴き方
- 第4回) 表現力 ボディランゲージで感情を豊かに表現する
- 第5回) 内面 未来の自分像を創る
- 第6回) 外面 好感度を高めるボディランゲージ
- 第7回) コミュニケーション 信頼関係を築く
- 第8回) 表現力 表情ある魅力的な声づくり

※ 体験ワークの数・発表・グルーptークの数によってセミナー時間は2～6時間で調整が可能です。

※ 各テーマの組み合わせは自由にできます。

※ パーソナルトレーニングも可能です。