

緊張・不安を軽減し、  
苦手意識を改善し、自信を持って話す！

大阪  
開催

# 心理スキルで苦手意識を克服する プレゼン&話し方向上セミナー

開催日時 **大阪** 2019年9月26日(木) ※各回とも  
2020年2月13日(木) 10:00~17:00

講師 **田中 千尋**  
一般社団法人日本NLP能力開発協会 代表理事  
株式会社オフィスプレスユー 代表取締役  
デジタルハリウッド大学大学院 客員教授

会場 **日本能率協会 関西事務所 研修室(大阪市北区・梅田)**

## 参加対象

- 人前で話すとき、緊張や不安のある方
- プレゼンスキルは修得したが、プレゼンの苦手意識がある方
- 社内外において人前で話をする機会があり、より自信を持って堂々と話ができるようになりたい方

## セミナーのねらい

話し方やプレゼンに関するスキルやノウハウは、世の中にあふれており、ビジネスにおいての重要性はますます高まっています。一方、書籍やセミナーでスキルやノウハウは覚えたにも関わらず、プレゼンが上達しない、うまく説明できない、といった事象も多数見受けられます。

本プログラムでは、ビジネスの場で多く活用されている**NLP心理学**を用い、**苦手意識の心理的背景を認識し、緊張を軽減し**、プレゼンのパフォーマンスを高めます。単にプレゼンの「型」を覚えたり、「〇分間スピーチ」の練習をしたりする講義ではなく、参加者の苦手意識や緊張の改善に直接アプローチします。

本プログラムでは、アナウンサー・司会者養成のプロであり、NLP心理学を活用したプレゼンテーション研修で多くの実績を持つ講師が、実践的ノウハウを駆使して、参加者のプレゼンに対する苦手意識を克服するための心理テクニックを習得していただきます。

## NLP心理学とは

NLPは1970年代にアメリカで体系化された実践心理学です。卓越した成果を上げる能力を持つ人たちの行動を研究してモデル化し、それらを誰にでも使えるノウハウやスキル体系としてまとめたものです。現在NLPは、コミュニケーション全般、コーチング、セールス、プレゼンテーション分野にも活用範囲が広がっています。

## 参加者の声

- 相手にうまく思いを伝えられなくて困っている方におすすめです。(20歳代・男性)
- 緊張のメカニズムを理解できたことで、今後の改善課題がクリアになった。(40歳代・男性)
- 「緊張すること=悪いこと」という意識を変えることができた。(20歳代・女性)
- 心理的なアプローチで、自分自身を落ち着かせる方法・認識などが分かった。(30歳代・女性)
- これまでの自己認識に気づき、そして変えていくという視点が、今後役に立ちそうだ。(20歳代・女性)
- あがり症の人だけでなく、プレゼンで思った効果が出ていない人にもオススメです。(30歳代・男性)
- 人前で緊張する方には必ずためになります。(40歳代・男性)

## プログラム

10:00~17:00 <昼食時間 12:30~13:30>

### 1 イントロダクション

- 研修の目的と全体像の提示
- 講師・参加者自己紹介
- 実践心理学NLPとは

### 2 苦手意識のメカニズムを知る

【苦手意識を克服するため、そのメカニズムを理解する】

- 苦手意識の心理的背景
- あなたの苦手意識のパターンを探る **ワーク**

### 3 苦手意識のパターン別の改善方法を知る

- 分かりやすく話すには
- 聞き手を惹きつけるには

### 4 緊張・不安を軽減しパフォーマンスを高める方法を実践する

- ハイパーフォーマーが実践する状態管理法 **ワーク**
- 人前で自信を持って話せる状態を効果的に作り出す方法 **ワーク**

### 5 自信を持って堂々と話すために

- プレゼンの実践法&トレーニングの仕方について
- 動画収録の活用法と改善アドバイス

### 6 まとめ

- 振り返り
- 今後のプレゼン実践のために

※プログラム内容・スケジュールは変更することがあります。

関連  
セミナー

## 説明力強化トレーニングセミナー

大阪開催

2019年6月6日(木)~7日(金)/9月17日(火)~18日(水)/11月28日(木)~29日(金)  
2020年3月3日(火)~4日(水)

# 心理スキルで苦手意識を克服する プレゼン&話し方向上セミナー

講師紹介  
(敬称略)

田中 千尋

一般社団法人日本NLP能力開発協会  
代表理事  
株式会社オフィスブレスユー  
代表取締役  
デジタルハリウッド大学大学院  
客員教授

三重エフエム放送局や地元テレビ局のフリーキャスターとして、各番組に出演するとともに、制作プロデューサーを行う。また、各種大会・カンファレンス等の総合司会を行い、これまで2000本以上の実績を有する。

コミュニケーション心理学を活用した、研修・講演を大手企業をはじめ官公庁や学校法人等に多数実施。認知行動療法・TA&ゲシュタルト療法カウンセラーとして心理学の理論のみならず実践的指導を行っている。

NLPを活用し潜在能力を引き出す独自のトレーニングメソッドにより、プロの講師を育成する「講師塾®」の開催や、第一線で活躍する司会・放送タレントのプロを輩出。また、デジタルハリウッド大学大学院では、NLPを活用した「プロデューサー人材」の能力開発を担当。院生による「授業・講師評価」で、全大学院教授の中からトップ3に選ばれる。

【資格】米NLP協会認定マスタートレーナー・アソシエイト / 日本交流分析 (TA) 学会正会員 / NLPメタプログラム (言語学) LABプロファイルプラクティショナー

【著書】聞き手を熱狂させる!「戦略的話し術」～オバマに学ぶNLPプレゼンテーション～



## 関連セミナー

詳しくは、セミナーID(半角数字)

JMA (6ケタのID)

で検索

“わかりやすく”・“簡潔に”・“印象深い”説明の技術を習得します

ID: 100194

### 説明力強化 トレーニングセミナー

「話の効果は“相手”が決める」という原則のもと、相手の理解に主眼を置き、“相手に伝わる説明”の技術を習得します。

- 今なぜ説明力か?
- 説明の基礎条件
- 内容構成のポイント
- わかりやすい説明の原則
- 組み替えの意義とポイント
- 説明における言葉の役割
- 説明を分かりやすくする具体例
- 説明は双方向のコミュニケーション

印象に残るスピーチ・プレゼンテーションを身につける

ID: 150839

### 管理職・リーダーのための スピーチ力向上セミナー

相手に聞く気にさせる「伝わる話し方」を身につけます。心理技術も用い、「ストーリーテリング」をはじめ、説得力が増すワンランク上のスピーチ力を身につけます。少人数制(定員12名)。

- 話し方の基礎をおさえる<「伝わる話し方」の要素>
- 聞き手の心を開く関わり方
- 話し手の影響力を高める心理技術【演習・ボイストレーニング】
- リーダーに必要な状態管理(セルフコントロール) 【演習】

## お申込みについて

定員になり次第、申込受付を終了します。お早めにお申込みください。

1



パソコン(各種検索サイト)からダイレクトで

JMA 心理 プレゼン

または

セミナーID(半角数字)

JMA 100574

で検索

もしくは、<https://school.jma.or.jp/>

※貴社の情報セキュリティ方針等でwebからのお申込みが難しい方はJMAマネジメントスクールまでお電話(03-3434-6271)にてお問合せください。

2



スマートフォン  
タブレットから



**参加料** (消費税抜) ※本事業開催最終日の消費税率を適用させていただきます。

一般社団法人日本能率協会法人会員	47,000円/1名
会員外	53,000円/1名

※テキスト(資料)費・昼食費が含まれております。

※法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。  
<https://www.jma.or.jp/membership/>

### 会員制度のご案内

小会は法人を対象とした会員制度を設けセミナー参加料割引をはじめ各種サービスを提供しております。詳しくは関西事務所までお問合せください。

### キャンセル規定

参加者のご都合が悪い場合は、代理の方がご出席ください。代理の方もご都合がつかない場合は、下記の規定によりキャンセル料を申し受けますので予めご了承ください。

開催7日前(開催初日を含まず起算)～前々日……………参加料の30%  
開催前日および当日……………参加料全額  
(万一キャンセルの場合は必ずメールあるいはFAXでご連絡ください。)

### ご注意

- 参加申込規定はお申込ページにございますので、ご確認・同意の上、お申込ください。
- 同業他社からのご参加はお断りする場合があります。
- 参加者数が最少催行人数に達しない場合は、延期もしくは中止にさせていただきます。

### 申込に関する問合せ先

参加証・請求書、キャンセル・変更等

JMAマネジメントスクール TEL: 03(3434)6271

電話受付時間 月～金曜日9:00～17:00 ただし祝日を除く

メール: [seminar@jma.or.jp](mailto:seminar@jma.or.jp) FAX: 03(3434)5505

### 企画に関する問合せ先

プログラム内容、講師派遣、会員入会等

本研修は、各社に講師を派遣して社内研修として開催できます。

研修プログラムは、各社の希望に合わせてカスタマイズしますので、社内研修をご検討の方はお気軽にお問合せください。

一般社団法人日本能率協会 関西事務所

〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENTオフィスタワー 19階

TEL: 06(4797)2050(代表) / メール: [jma-kansai@jma.or.jp](mailto:jma-kansai@jma.or.jp)

これから求められる経営モデルの提唱

KAiKA

未開拓領域を花開かせる

KAiKA Awardsは、全社的な変革運動、経営理念を体現する人づくり、ダイバーシティ経営、新しいチャレンジを進めるプロジェクトなど、人・組織の力を結集する様々な取り組みを対象にした表彰制度です。

日本の経営革新

×  
学びと成長



日本能率協会 (JMA) は、企業経営の要である「ひと」の力を最大にすることを通じ、新たな経営・組織づくりに貢献します。

社長・役員向けプログラムのほか、次世代経営者・幹部育成のための長期プログラム、役職別の能力開発研修、人事・教育・マーケティングなど専門領域のスキルアップ研修など年間2,000本以上の公開型研修を開催しています。

また、企業・自治体・学校に向け、個別課題解決支援を行っています。

### JMAが選ばれ続ける4つの理由

1 現場課題に合わせたプログラム内容

2 実践力のつく演習

3 研修結果を継続させる仕組み

4 多様な業界、業種と交流