

緊張・不安を軽減し、苦手意識を改善し、自信を持って話す！

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

## ■ 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。

## 開催日時

2025年 6月5日(木)

2025年 10月9日(木)

[時間] 10:00~17:00

## 形 式

Zoom によるオンラインセミナー

## 講 師 (敬称略)

田中 千尋／服部 恵美

株式会社オフィスブレスユー

## 参加料 (税 込)

●法人会員…55,000 円／1 名

●会 員 外…66,000 円／1 名

## 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・認識などがわかった。(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はなく、プレゼンで思った効果がで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 12:00~13:00〉

### 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 **ワーク**
- ・あなたの苦手意識のパターンを探る

### 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

※プログラム内容は変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

