

S-JUEGO 御中

メンタルトレーニング提案内容

《年間カリキュラム》

【1】

＜周りの評価に左右されない自分を作る＞

メンタルトレーニングとは

他人の評価によって左右される要因

コントロール領域

【2】

＜なりたい自分になるための目標設定＞

モチベーションに繋がる目標設定について

パーソナルビジョンシートの作成

【3】

＜自信を作る方法＞

2種類の自信

自信のメカニズム

自信を作る方法

スモールステップ

【4】

<インサイドルール>

人間性強化につながるインサイドルール

パーソナルミッションの作成

【5】

<緊張プレッシャーに強くなる方法>

緊張によってパフォーマンスが低下する仕組みについて

感情を正しく扱う方法

アザーフォーカス

【6】

<成長し続けるためのマインドセット>

不安との向き合い方

本質をぶらさない方法

コンフォートゾーンについて

株式会社 43Lab 作成日 2024/4/4