人前であがらない!

緊張から自然体に変わるコンディション作り



人前でスピーチやプレゼンテーションをする時、緊張していつもの力が発揮できなく なったこと、ありませんか?

緊張すると、自分の身体や心にはどんな変化があるのでしょう? どんなふうにすれば、その緊張をほぐすことができるのでしょう?

「緊張を味方にする」ための考え方・リラックス法などを学び、簡単なシアターゲー ムを通じて、自分をコントロールする力を身に付けましょう。

2022年

3月12日(±) 府中市市民活動センター プラッツ 第3会議室 10:00~12:00

櫻井麻樹(「千夜二夜|代表) 対象 中学生以上 定員 先着15名 参加費

1. 「今の状態」を知る!(短い自己紹介をして、自分が緊張するとどうなるのかを知りましょう)

- 2. 「緊張の仕組み」を知る!(緊張する時、脳の中で何が起こっているのかを説明します)
- 3. 空間を自分のものにする!(リラックスできる環境のつくり方を学びましょう)
- 4. コミュニケーションを取ろう!(シアターゲームを通じて、セルフコントロールの練習をしましょう)

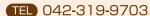
※シアターゲームとは…俳優のトレーニングやメンタルケアに使われる手法。リラックスやコミュニケ ーション力向上などの効果がある。

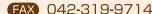
お申込は こちらから



https://bit.ly/3nhYtH7

府中市市民活動センター プラッツ







千夜二夜 (府中市市民活動センタープラッツ登録団体)

団体の目的演劇を通してコミュニケーションの面白さに触れたり、日々のストレスを

減らしたりすることで、誰もが日常を楽しく生きる手助けをする。

団体の活動 演劇やコーチングなどの手法を使って、表現、コミュニケーション、メン

タルケアのワークショップとパフォーマンスの創作活動



講師派遣ご依頼ください!

「千夜二夜」は、令和3年度講師のタマゴとして出張講座を承ります。

講座内容

子供から大人まで自由な表現を楽しむパフォーマンスの創作活動や身体の仕組みを知り、心身をリラックスさせるワークショップほか

依頼料

無料(令和4年3月末日までに実施する講座が対象。その後の実施については有料)

内容や日時など、詳細はプラッツ講師育成派遣事業担当(春山、神名川、道具)までお問合せください。 またプラッツには、他にもさまざまな分野の「登録講師」「講師のタマゴ」が登録しています。 こちらの詳細についても、お問合せをお待ちしています。







