

研修タイトル	自らやる気出す・自主性向上研修				
研修実施概要	ストレス社会の中、自分で現状を打破しやる気を出して行動するためのスキルが求められています。うつ病などの心の病にかかる前に、自らの行動や考え方の変化でやる気を出し、行動意欲を高めるための「セルフエンパワメント」のスキルを実践ワークを通じて学び、その場でやる気を出していただきます。				
研修コード	H02	実施期間	2025年 6月4日(水) ~ 6月4日(水) 1(日間)		
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・自己肯定感を高める ・やる気を引き出すための体の使い方を覚える ・未来に対しての行動意欲を高める 				
受講料(税込)	¥57,750	時間帯	9:30~16:30 (※休憩1時間含む)	定員	12名
前提条件	PCで参加ができること、Zoomが使えること			ジャンル	ヒューマン
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・9:30~11:00 1. 自分の強みを見つける ・11:00~12:00 2. 心と身体の使い方を知る ~12:00~13:00 昼休憩~ ・13:00~14:30 3. 未来トークで目標をつくる ・14:30~16:30 4. 未来に向けての行動を決める 				
予定講師	MSC公認講師		会場	MSC会場 or オンライン	