

こ・れ・か・ら・始・め・る

受験生のためのメンタルトレーニング講座

～受験のプレッシャーに勝つ！～

8月9日 日曜日
10:00～12:00

脳の働きと仕組みを知り『脳がいい状態で働く』具体的なトレーニング法を学習します。メンタルトレーニングで

「心身ともに健康な状態で能力を最大限発揮する基盤づくり」を行い受験への準備を整えましょう!!

メンタルトレーニングで受験のプレッシャーに打ち勝つ!

I. メンタルトレーニングとは？

- ①脳の3つの働きを知る
- ②メンタルが体に及ぼす影響
- ③なぜメンタルトレーニングで成績があがるのか？

II. リラックスと集中トレーニング (トレーニングの体験)

- ①簡単ボディワーク
- ②段階的リラックス法
- ③自律訓練法
- ④日常でのメンタルトレーニング

III. 目標達成のためのメンタル トレーニング

- ① 目標設定
- ② 脳へのプログラミング

- 学習意欲向上!
- 本番に強くなる!
- 面接力の向上!

問合せ先
ウイメンズプラザ
TEL 37-1700

受講生募集!

- 日 時 8月 9日 日曜日 10:00～12:00
- 場 所 ウイメンズプラザ 2階 視聴覚室
- 受 講 料 500円
- 定 員 10組 (中学校3年生以上の受験生とその保護者)
- 締 切 7月11日 (土) 必着
- 申込方法 市報 (7月号) 掲載後、往復ハガキに住所・氏名・年齢ご記入の上ウイメンズプラザまでお送り下さい。

