Thanks Ticket**対象講座**

わかる！できる！かわる！大阪商工会議所 研修・セミナー

**１分のスピーチでも！３０分のプレゼンでも！**人前であがらずに話せる方法

人前で必要以上に周囲の視線を意識し、それによって不安や焦りを感じるなど「人前で緊張」し、心理的な現象が身体的な変化を引き起こすことが一般的には「あがり症」と言われています。また、いくら話上手な人でも、事前準備なしではスピーチやプレゼンが成功することはありません。本講座では、豊富な演習により、姿勢、滑舌、呼吸法や立ち居振る舞い、事前準備・集中方法などをトレーニングし、人前で緊張せずにビジネスで好印象を与える話し方に改善します。良好な人間関係を構築するコミュニケーションにも必須のスキルです。講義後の変わった自分を実感できます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 講　座　内　容　 |  | **開　催****日　時** | **2017年６月１４日(水)13:00-17:00** |
| **※受講者ご自身のスマホ・ビデオカメラ等で話し方をチェックします。**１．なぜ大勢の人の前ではあがるのか２．体から変えるスピーチ上達法とは～あがらず、好印象の話し方に変わる～(1)スピーチの機会、経験を積む(2)準備・練習は念入りに①目的・話題に合ったスピーチ原稿づくり②時間を事前に把握する③自分の姿を客観的に見る　(3)筋肉弛緩・腹式呼吸で基本の声と体づくり　(4)話す内容に集中する３．スピーチの印象が変わる！姿勢と声のトレーニング(1)原稿を読むときの姿勢、基本ストレッチ　(2)信頼される声をつくる腹式呼吸、発声ストレッチ、滑舌・呼吸トレーニング４．実践トレーニング【演習】(1)表情・視線のポイント　(2)立ち居振る舞いのポイント　(3)文章を読むポイント＜呼吸、息継ぎ＞(4)実際にスピーチしてみよう・自己紹介、ショートスピーチ・プレゼン |
| **対　象** | 人前であがらずに上手に話したい方プレゼンやスピーチで上手に話したい方 |
| **場　所** | 大阪商工会議所　北支部会議室　北区西天満5-1-1　ザ・セヤマビル２階 |
| **受講料****お一人** | **会員:16,460円/特商・一般:24,690円**（テキスト代・消費税込） |
| **講　師** |  **氏** | 株式会社スピーチ塾 代表取締役一般社団法人あがり症克服協会 理事長 |
| ＮＨＫ Ｅテレ「体から変えていく人前であがらないスピーチ術」(2013年4-5月放映)に出演、講師を務める。NHK「あさイチ」、日テレ「ＺＩＰ！」、Ｅテレ「Ｒの法則」「めざせ！会社の星」等ＴＶ出演多数。フジ「ホンマでっか!?TV」では講座の紹介もされた。 |
| **◆申込方法**・ＦＡＸ→　本用紙に必要事項を記入しお送りください。・大商HPから→　申込フォームでお申込いただけます。・受講料は開講２営業日前までにお振込み下さい。・請求書ご入用の場合は申込書にその旨をお書き添え下さい。恐縮ですが、振込手数料はご負担願います。・お申込後メールで、受付確認(お申込後３営業日以内)や受講票(開講１週間前)が届かない場合は、研修担当までお問い合わせ下さい。・開講前２営業日以降のキャンセルは受講料の返金を致しかねます。不都合の場合は代理の方のご参加をお願いします。**◆振込銀行**　口座名義：大阪商工会議所・りそな銀行　　　　　大阪営業部　当座　0808726・三菱東京ＵＦＪ銀行　瓦町支店　　当座　0105251・三井住友銀行　　　　船場支店　　当座　0210764 |
| **◆問合せ先　大阪商工会議所　研修担当TEL.06-6944-6421** |
| ※受講にあたっての注意事項　　次に該当する場合、受講をお断りする場合がございます。　①講座の進行を妨げたり、他の受講者の迷惑となる行為があった場合　②過去に①が認められる場合　\*反社会的団体及びその構成員と認められる場合は受講をお断りします。 |

**6/14 受講申込書　このままお送りください 大阪商工会議所　研修担当 ＦＡＸ：６９４４-５１８８　番号間違いにご注意下さい**

※ご記入頂いた情報は､大阪商工会議所からの各種連絡･情報提供のために利用するのをはじめ、講師には参加者名簿として配布しますhp0123

|  |  |
| --- | --- |
| 会社名 | （大商会員番号　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 所在地 | 〒 | 業種 |  |
| ＴＥＬ |  | ＦＡＸ |  | 従業員数 | 人 |
| ふりがな①受講者氏名 |  | 年齢 | 性別 | 所属部署役職 |  |
| 才 |  |
| ①受付確認・受講票用Eメールアドレス |
| ふりがな②受講者氏名 |  | 年齢 | 性別 | 所属部署役職 |  |
| 才 |  |
| ②受付確認・受講票用Eメールアドレス |
| 連絡担当者氏名 | 　　　　　　　　　　　　　ふりがな | 所属部署役職 |  |
| 連絡担当者Ｅメールアドレス |
| 受付確認・受講票のメール送付(希望に○)　**１.**受講者宛　　**２.**連絡担当者宛(受講票は受講者に転送下さい)　 |

受講料　　　　人分　計　　　　　　　　　円を　　　　月　　　　日に　　　　　　　　　　　銀行へ振り込みます

<大商取引先銀行・埼玉りそな銀行の各本支店のATMからのお振込は振込手数料不要。ご依頼人番号10ｹﾀ「9080100000」と貴社名をご入力下さい