

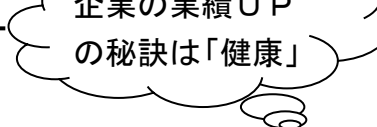
＜出張 「健康・能力」 向上セミナーのご案内＞

| | |
|--|--|
| <p>事務所等にお伺いさせて頂き、「スタッフ」の能力向上のヒントをお伝えします。</p> <p>「TBA野球能力向上ピラミッド」を基に蓄積されたノウハウを伝える事で、部下（従業員）やお客様との関わり方（コミュニケーション力）、「能力向上」のツボ（脳トレ・潜在能力の引き出し方等）を「体感」し、業務効率と業績アップのお手伝いをさせていただきます！</p> | |
| 対 象 | 管理職の方、業務スタッフ、営業スタッフ、接客スタッフ等 |
| 時 間 | 1～2時間程度 |
| 料 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・1名～9名まで ：一律 ¥20,000円 ・10名～19名まで ：1名につき2,000円×参加人数 ・20名以上の場合 ：人数に応じて要相談 ・複数回の出張依頼の場合：要相談 ・「TBA野球塾生」関係各所には、「割引特典」あり！ |
| 出張交通費 | ・仙台市、富谷市、利府町、多賀城市、名取市は無料。その他地域は要相談。 |
| その他 | 開催内容につきましては、事前現地打合せをお願いします。 |

（プログラムメニュー）

| テーマ／目的 | トレーニング内容 |
|--|---|
| ①「あり方（心の態度）」 ：自己肯定感 ・基本姿勢「心・体・習慣・食事」 ・真直ぐに「立つ」「歩く」 | ・自分とコミュニケーショントレ ・「自分は出来る」プラス言葉とマイナス言葉トレ ・「力」を発揮する「立ち方」「姿勢」トレ |
| ②周囲（相手）に興味を持つ ・「聴く」習慣 ・「見守る」習慣 | ・相手を「ほめる」トレ ・相手の気持ちを連想トレ／思いやりトレ ・「聴く」トレ ／「見守る」トレ |
| ③「潜在能力」を引き出す （教え込むではなく） ・「遊ぶ」「楽しむ」環境作り ・小さな「成功体験」：目標設定の習慣 ・「信・認・任」 | ・脳トレ（ドーパミンを出す） ・「遊ぶ」「楽しむ」動作トレ／笑顔トレ ・「脳」や「体」に新たな刺激を与え、「能力」を引き出す「スイッチ」を発見する |

（その他ご提案メニュー）

| | |
|--|---|
| <p>スタッフが「健康」で「元気」になる事で</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調が良いと「集中力」が上がり「仕事の生産性」もUP ・体が健康になると「気持ち」も健康になり、仕事に対するモチベーションもUP ・スタッフが「元気」になると「企業イメージ」も良くなり、売上もUP！！ |  <p>企業の業績UP の秘訣は「健康」</p> |
|--|---|

「健康促進プログラム」

（体と心を健康にし、企業も「健全経営」へ）

- ① **オフィスでトレーニング**（セルフストレッチ／姿勢改善、歩行改善トレーニング等）
 - ・仕事の合間に、ご自身で簡単にできるストレッチで疲労・ストレスの緩和など
- ② **コンディショニングトレーニング**（ペアストレッチ／自分の体重を使った筋力トレーニング等）
 - ・自分で伸ばせない部分を伸ばしてもらい、疲労が溜まり易い部分を和らげる
 - ・体調を整える、痛みの元を解消する等の目的トレーニングの実施 など
- ③ **メンタルトレーニング**（心構え／自己分析／自己肯定感／目標設定 等）
 - ・自分のメンタル、感情をコントロールできるトレーニングの実施など