

# 【講演会】『魅力アップ&より良い人間関係の秘訣』 (90分~2時間)

- ねらい : 1. 考え方、言葉、行動のすべてをプラスにする  
2. 自分自身を磨いて、感じ良く人と接する方法を知る  
3. 基本の表情トレーニングを行い、好感度を上げる  
4. 『雑談』力を高めることで、コミュニケーションのきっかけをつかむ  
5. 身を置いている環境や周りの人たちに、感謝の気持ちが増える

●時 間 : 90分~2時間

●講 師 : 井垣利英 ( (株) シェリロゼ社長、人材教育家、マナー講師)

※井垣利英の本やテレビ出演などで提案していることの実践版です

項 目	内 容
はじめに	講師紹介
1. 自分の価値に気づく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人と比較する=自信がなくなる</li> <li>・人生・仕事の方程式</li> <li>・プラス思考の基本</li> <li>・自分の『口ぐせ』の影響力の大きさ</li> <li>・『紙一枚の成長』が小さな自信を生む</li> </ul>
2. 自分磨きの秘訣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分磨きは一人ではできない</li> <li>・喜ばれる人になる</li> <li>・人は「見たいもの」しか見ていない</li> <li>・今いる場所をほめる習慣づくり</li> </ul>
3. 印象アップの方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小顔効果あり！表情トレーニング</li> <li>・基本の「あ・い・う・え・お」</li> </ul>
4. 『雑談』で人間関係がもっと良くなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1分 雑談のススメ</li> <li>・雑談のテーマ『T・H・A・N・K・S』</li> </ul>
5. ありがとう・挨拶・笑顔の重要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲に「ありがとう」を伝えられるようになる</li> <li>・好印象な言動をすることで人間関係が良くなる</li> </ul>