

人前で上がらない!

緊張から自然体になるコンディション作り 3Days



人前でスピーチやプレゼンテーションをするとき、緊張していつもの力が発揮できなくなったこと、ありませんか？

緊張すると、自分の身体や心にはどんな変化があるのでしょうか？

「緊張を味方にする」ための考え方・リラックス方法などを学び、簡単なシアターゲームを通じてコミュニケーションを取る事で、

「小さな気付き」を実感しながら自分をコントロールする力を身につけましょう。

日時 2023年 6月3日(土)、17日(土)、24日(土) 9:30~12:00

場所 府中周辺 (参加者の方へ送らせていただきます。)

対象 中学生以上

定員 10名

参加費 1万円(3日間通し)1日単発(3千5百円)

持ち物 タオル、動ける服装、飲み物、など

内容

1. 「今の状態」を知る！(短い自己紹介をして、自分が緊張するとどうなるのかを知りましょう)

2. 「緊張の仕組み」を知る！(緊張する時、脳の中で何が起こり、身体がどう反応していくのか？その仕組みを説明し、事を一緒に体験していきます。)

3. 空間を自分のものにする！(リラックスできる環境の作り方を学びましょう)

4. コミュニケーションを取ろう！(シアターゲームを通じて、セルフコントロールの練習をしましょう)

※シアターゲームとは…俳優のトレーニングやメンタルケアに使われる手法。リラックスやコミュニケーション力向上などの効果がある。

パフォーマンスユニット千夜二夜

応募フォーム QR→

お問い合わせ メール goony39@gmail.com

お申込みフォーマット <https://form.run/@goony--1625021952>



講師 紹介

千夜二夜

(府中市市民活動センタープラッツ登録団体)

団体の目的「暮らしと芸術をつなぐ」を通してコミュニケーションの面白さに触れたり、日々のストレスを減らしたりすることで、誰もが少し豊かに、日常を楽しく生きる事に寄り添える事を目指します。

団体の目的

「暮らしと芸術をつなぐ」をテーマに、表現を通してコミュニケーションの面白さに触れたり、日々のストレスを減らしたりすることで、誰もが少し豊かに、日常を楽しく生きる事に寄り添える事を目指します。

団体の活動

演劇やコーチングの手法の一部などを使って、表現、コミュニケーション、メンタルケアのワークショップやパフォーマンスの創作活動

講師

櫻井麻樹 (千夜二夜代表)



「千夜二夜」の活動に関してはこちらをご覧ください →

ホームページ <https://senyaniya.blogspot.com/>

活動紹介動画 <https://youtu.be/NhlzAk15uEE>



QRコード

「千夜二夜」は「府中市市民活動センタープラッツ」派遣講師としての活動もしています。

お問い合わせ、派遣依頼などはこちらをご覧ください。

<http://www.fuchu-platz.jp/event/1005423.html>

