

メンタル タフネス 講座

自分の強みを
発見し理解し、
その力を活かす
方法を学ぶ



強みに着目し、あなた本来の可能性を拡げる。

「自分らしくのびやかに、心の底から自信を持ちたい」「仕事やプライベートで成果を出したい」と思っているあなたへ。

自分の強みに気づいていますか？

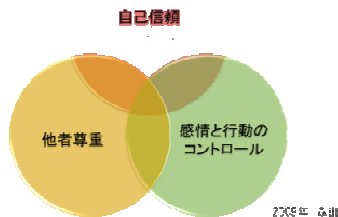
「あなたの強みは何？」・・・そう聞かれたら、あなたはどのように答えますか？
強みと弱みは表裏一体、自分の良いところに気がついていないのは、
もしかすると誰でもないあなたかもしれません。
本来、あなたが既に持っている原石を磨いて、あなたらしく輝きましょう！

こんなあなたの力になります

- ・ 自分に自信を持ちたい
- ・ ネガティブに考えるクセがある
- ・ 自分の強みを知りたい
- ・ もっと自分らしく生きたい
- ・ どんどん目標を達成していきたい
- ・ 仕事で望む成果を出したい

メンタルタフネス・プログラムとは 一強み診断「わたしの32」と解決志向を中心に

メンタルタフネスの状態



代表理事の森田由美子が、カウンセリングやコーチング、メンタルヘルス支援をする中で、顧問先の会社で全管理職と面談をした結果得たデータを基に、一人ひとりの本来持っている能力を引き出し、働く人が生き活きと成果を出すための開発したプログラムです。個々の強みと解決志向が核になっています。

さらに、他者の強みを見極め、チームで強みを発揮する方法を学びます。
*強み診断「わたしの32」: 広島大学の協力を得て開発したもので、漢字一文字で強みを表現、上位5つの並びが同じになる確率は2,400万分の1

メンタルタフネス 初級

自宅で学べる
「メール講座」も
あります！

自分の強みを発見し、理解し
その力を活かす方法を学ぶ。

- ★受講料 ￥7,560 (税込み)
- ★広島 (広島市中区本川町)
6月24日(土)14:00~17:00
- ★長崎 (長崎市魚の町)
7月9日(土)9:30~12:30
- ★東京 (東京都区内)
8月19日(土)14:00~17:00
- ★大阪 (大阪市中央区谷町周辺)
9月2日(土)14:00~17:00

メンタルタフネス 中級

対象者
初級修了者
または
初級申込者

強みを生活と仕事、さらに
人間関係に活かす方法を学ぶ。

- ★受講料 ￥27,000 (税込み)
- ★広島 (広島市中区本川町)
6月25日(日)10:00~18:00
- ★東京 (東京都区内)
8月20日(日)9:30~17:30
- ★大阪 (大阪市中央区谷町周辺)
9月3日(土)9:30~17:30

メンタルタフネス 上級

対象者
中級修了者
または
中級申込者

他者の強み弱みを見極め、チーム
で強みを発揮する方法を学ぶ。

- ★受講料 ￥86,400 (税込み)
- ★広島 (広島市中区本川町)
7月1日(土)10:00~18:00
7月2日(日)10:00~18:00
- ★東京 (半蔵門周辺)
7月29日(土)10:00~18:00
7月30日(日)10:00~18:00

オトクな3種類の割引
※併用不可

- ①早割 1,000円引き 2週間前までにお申し込み
- ②グループ割 2,000円引き 2週間前までに2名様以上でのお申込み
- ③W受講割 3,000円引き 2週間前までに2つを同時申込み

感情と行動をコントロールする方法を学び、自分らしく成長したいと願うあなたへ。

お申込み
お問合せ



<http://mental-toughness.or.jp>

一般社団法人メンタルタフネス協会

〒730-0802 広島市中区本川町2丁目6-5 相生橋KMビル402

詳しくはホームページを
ご覧くださいませ。



082-208-2572



info@mental-toughness.or.jp

各回定員

10名

※最少催行
人数5名