

# 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？

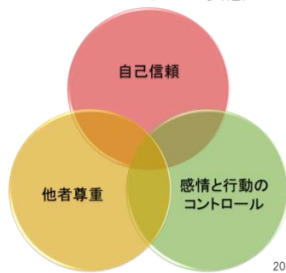
「あなたの強みは何？」・・・そう聞かれたら、あなたはどのように答えますか？  
強みと弱みは表裏一体、自分の良いところに気がついていないのは、  
もしかすると誰でもないあなたかもしれません。  
本来、あなたが既に持っている原石を磨いて、あなたらしく輝きましょう！

## 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



2009年 森田

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)  
4月22日(土)14:00~17:00

★東京 (東京都区内)  
5月20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)  
4月23日(日)10:00~18:00

★東京 (東京都区内)  
5月21日(日)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 (東京都区内)  
7月29日(土)10:00~18:00  
7月30日(日)10:00~18:00

※2日間コース。時間は前後  
30分程度変更する可能性あり。

### オトクな3種類の割引 NEW!!

※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名様以上でのお申し込み |
| 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>

メンタルタフネス申し込みフォームよりお申込みください。

詳しくはホームページを  
ご覧くださいませ。



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



082-208-2572

info@mental-toughness.or.jp

各回定員  
**10名**  
※最少催行  
人数5名

2017.3.22版



## 講師：森田 由美子 Yumiko Morita

一般社団法人メンタルタフネス協会 代表理事、株式会社C's PORT (シーズポート) 代表取締役、産業能率大学及び自由が丘産能短期大学講師。広島産業保健総合支援センター特別相談員。

日本産業カウンセラー協会シニア産業カウンセラー。企業数社のメンタルヘルス支援、カウンセラー、人材育成コンサルタントを務めながら官公庁・企業・病院などの研修を担当。のべ98,000人以上の力を引き出してきた経験と教員経験を活かし、クライアントの環境・状況に合わせた、実践的な知恵をわかりやすく伝えることが得意。2011年、プラハ・カレル大学にて独自の手法であるメンタルタフネスを発表。2012年、オックスフォードにてメンタルタフネスと強み診断について発表。さっぱりしたキャラクターと、20代から60代まで世代を超えて成果に導くコーチングスキルにより、紹介やリピーターが続出。「元気になるメンタルヘルス研修」「カウンセリングを受けた人の表情がよくなる」との評価を受けている。2012年6月『メンタルタフネスの魔法』を出版。



98,000人以上の力を引き出してきた専門家が伝える

解説・メッセージ  
強みを活かすポイント  
あなたのキーパーソン



わたしの32 強みAdvice Book

あなた本来が持っている原石(強み)を磨いて、あなたらしく輝きましょう!

## メンタルタフネス初級 自分の強みを発見し、理解しその力を活かす方法を学ぶ。

強み診断+ Advice Book セットつき!

3時間という短い時間ですが、現在と未来の自分のために、大切なあなたの時間を、あなたのために使ってみませんか?

★受講料 7,560円(税込み)  
※オトクな割引もあります。

※「初級」コースは、遠方の方や通学する時間が取れない方のために、ご自宅で受講可能な「メール講座」をご用意しております。

項目	内容
① 強みとは何か、強みを活かす意味	強み診断「わたしの32」、自己、他者の3点から強みをさぐります。
② 強みを受け止める・自己信頼感を高める	自分の強みについて様々な方向から理解を深めます。そうだ、これが強みだったんだ、といった感じです。
③ 強みを活かしている状態 強みと弱みの関係	弱みと思っているものが弱みでなくなる瞬間は?!
④ 本来持っている強みを育てる	自分が発する言葉に大きな影響を受けています。強みを知った今、自分自身にどの言葉を告げますか?

## メンタルタフネス中級 強みを生活と仕事、さらに人間関係に活かす方法を学ぶ。

対象者  
初級修了者  
または  
初級申込者

7時間は、「あっ!」という間の時間。それでいて、じっくり自分に向き合い可能性をさぐることができる時間です。

★受講料 ¥27,000(税込み)  
※オトクな割引もあります。

※対象者は、メンタルタフネス初級修了者、または初級申込者。連日の開催日設定となっていますので、ぜひW(ダブル)受講でお申込みください→W受講割対象。初級のみ自宅での「メール講座」が可能です。ご自宅でご自分のペースで実施できます。申込時に別途お申し出ください。

項目	内容
① 強みを育てる 強み・弱みと使いにくい強み	中級受講特典として32個並んでいる強みのうち、下位5つをお伝えします! 強みと弱み、使いにくい強みとは...強みを見る化しながら、ご自身の強みをじっくりと見つめましょう。
② 感情・行動・強みのコントロール	感情や思考の視点から、強みを活かす新たな視点を養いましょう。視点が変われば、様々なものが見え可能性が広がります!
③ 強みを活かしている状態を考える	これからの人生をあなたはどのように描きますか? 潜在意識に働きかけながら考えます
④ 強みを育て活かす	強みは知って理解しただけでは、もったいない!!! どう活かすかを、一緒に考えましょう。一緒に考えることで知らないうちに持っている自分の枠を突破する気づきを発見するかも。
⑤ 自分の強みに話しかける	まとめにかえて。強みを活かすことは、結局みなさんにとってどういうことでしょうか。