

子どもの自己肯定感を高めるプログラム

～心理学とコーチングの体感型ワークショップ～

主な対象者	<ul style="list-style-type: none">・子どもを持つ親・教育者、児童福祉に関わる方・経営者、上司、リーダー層
期待効果	<ul style="list-style-type: none">・子どもの自己肯定感を高められる・認知心理学の知識とメンタルコーチングの手法が学べる・職場などのコミュニティの心理的安全性を高める方法がわかる・施設の子どもたちへ10年間実施してきた効果実証済みの方法が学べる
参加者の声	<ul style="list-style-type: none">・「自己肯定感を上げる」と最近よく聞かすが、上げ方のノウハウが良く分かった。・褒めることの大切さを感じ、とても気分が良くなり、前向きになりました。
その他詳細	<ul style="list-style-type: none">●ディスカッションやワーク有り●時間：2時間程度（調整可能です）●WEB開催も可能です●参加特典：希望者へスライドデータ（PDF）のプレゼント

セミナー内容

- 1. 自尊感情評価シートでセルフチェック**
- 2. 自己肯定感が高まる場づくりの方法**
 - ・過去の棚卸しワーク
 - ・【GOOD&NEW】最近あった良かったことを発表
- 3. 自己肯定感が高まるワーク「私のツリー」**
 - ・個人ワーク&発表・フィードバック
 - ・認知心理学における心と行動の仕組み
- 4. 自信が高まる自己紹介ワーク**
 - ・自分の名前を使った自己紹介ワーク
 - ・プチ自慢とほめられワーク
- 5. 自信を高める3ステップワーク**
 - ・決める→実行する→〇〇〇で自信を高める
 - ・新しい目標・ゴール設定のワーク