



メンタルトレーナー養成コース（基礎）

「木曜・夜コース」

毎週木曜日

19:00~20:40



カリキュラム	
基礎1メンタルトレーニングの基本	2017/4/6
基礎2緊張とプレッシャーを解放する	2017/4/13
基礎3ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア	2017/4/20
基礎4イメージトレーニング	2017/4/27
基礎5クリアリングと感情のコントロール	2017/5/4
基礎6ケガや病気からの回復	2017/5/11
基礎7モチベーションを引き出す「原体験」	2017/5/18
基礎8トラウマを克服する記憶のイメージワーク	2017/5/25
基礎9実際に担当したケースの報告	2017/6/1
基礎10『ミッションとは?』、『あり方とは?』	2017/6/8
基礎11自分の夢を叶えるコラージュ	2017/6/15
基礎12あなたにとっての目標と達成をつくる	2017/6/22
基礎13メンタルトレーニングの可能性と実践	2017/7/6
実技1ポジショニング	2017/7/13
実技2脱力誘導・リラクセーション	2017/7/20
実技3イメージトレーニング1基本	2017/7/27
実技4イメージトレーニング2応用	2017/8/3
実技5感情のコントロール	2017/8/10
実技6グループワークトレーニング総括	2017/8/17
栄養1栄養素と身体の仕組み	2017/8/24
特別1習慣化と達成感のプログラム1	2017/9/7
栄養2身体の状態と回復	2017/9/14
特別2習慣化と達成感のプログラム2	2017/9/21
栄養3食材と身体タイプ	2017/9/28
特別3習慣化と達成感のプログラム3	2017/10/5
栄養4栄養バランスとサプリメント	2017/10/12
特別4習慣化と達成感のプログラム4	2017/10/19
栄養5料理実習と素材の知識	2017/10/26
特別5習慣化と達成感のプログラム5	2017/11/2
基礎1メンタルトレーニングの基本	2017/11/9
基礎2緊張とプレッシャーを解放する	2017/11/16
基礎3ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア	2017/11/23

※日程は、担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整で変更になることがあります。