



メンタルトレーナー養成コース（基礎）

「火曜・朝コース」

毎週火曜日

10:30~12:10



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

※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。