

メンタルトレーナー養成コース

【基礎】カリキュラム

心と身体両方をトータルサポートし、目的達成のためにベストな状態にしていく技術をお伝えいたします。どの講座からでも順番なく受講することが可能です。

メンタルサポートプログラム

分類	カリキュラム	
	1	メンタルトレーニングの基本
身体③	2	緊張とプレッシャーを解放する
	3	ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア
	4	イメージトレーニング
	5	クリアリングと感情のコントロール
感情④	6	ケガや病気からの回復
	7	モチベーションを引き出す「原体験」
	8	トラウマを克服するイメージワーク
	9	実際に担当したケースの報告
あり方④	10	『ミッションとは？』『あり方とは？』
	11	自己実現のコラージュ
	12	あなたにとっての目標と達成をつくる
	13	メンタルトレーニングの可能性と実践
メントレ実技	14	実技①ポジショニング
	15	実技②脱力誘導・リラクゼーション
	16	実技③イメージトレーニング①基本
	17	実技④イメージトレーニング②応用
	18	実技⑤感情のコントロール
	19	実技⑥グループワークトレーニング総括

身体のサポート

栄養プログラム	
1	栄養素と身体の仕組み
2	身体の状態と回復
3	食材と身体タイプ
4	栄養バランスとサプリメント
5	料理実習と素材の知識

受講コース一覧

	月	火	水	木	金	土	日
第1週		10:30~12:10		19:00~21:00			13:00~14:40 15:00~16:40 17:00~18:40 19:00~20:40
第2週		10:30~12:10		19:00~21:00			
第3週		10:30~12:10		19:00~21:00			
第4週		10:30~12:10		19:00~21:00			

火曜日コース(毎週火曜日)
木曜日コース(毎週木曜日)
週末コース(毎月第1日曜日)

食生活で身体を内側から、ベストな状態にしていきます。