

印象管理研修

【目的】

1. ワンランク上のビジネスパーソンに見せるための表情、態度、言葉づかいを身につける
2. 「なりたい自分」のイメージをもち、その実現方法を考える

【対象】

- 印象管理の側面から自己をブラッシュアップしたい方
- 外見、話し方、声などの印象を変えることによって、ワンランク上の自分になりたい方

【プログラム案】

時間	内容	進め方
0 : 00	<ul style="list-style-type: none">■ オリエンテーション<ul style="list-style-type: none">・研修の目的と流れ・自己紹介■ 自己演出<ol style="list-style-type: none">① 第一印象の決定要素② 見た目の印象管理の重要性③ まずはあなたの印象評価④ 自分を知ることによる改善計画⑤ 目標設定「なりたい自分のイメージング」	講義 ビデオ撮影
適宜休憩		講義 ビデオ再生 ペアワーク 講師コメント
昼休憩	<ul style="list-style-type: none">■ 自己演出ポイントの把握<ul style="list-style-type: none">・ビジネスマナーの基本原則/第一印象<ol style="list-style-type: none">① 表情力～スマイルトレーニング② 声の表情トレーニング<ul style="list-style-type: none">～発声/トーン/強弱/イントネーション③ 身だしなみ<ul style="list-style-type: none">・フェイスクア/メイクのポイント・ヘアケア・色の合わせ方	講義 ロールプレイング メイクアップ
適宜休憩		講義 ロールプレイング
	<ul style="list-style-type: none">■ 洗練された立ち居振る舞い<ol style="list-style-type: none">① 洗練されたお客様対応<ul style="list-style-type: none">～お辞儀、紹介の仕方、言葉づかい② 機転の利いた会話と気配り<ul style="list-style-type: none">～話法、お客様との話題づくり、積極的傾聴③ 食事のマナー<ul style="list-style-type: none">～席次/和食・洋食・立食パーティーの基本スタイルとマナー■ 目標設定<ul style="list-style-type: none">個人別に今後なりたい自分を設定・発表	発表
7 : 00	<ul style="list-style-type: none">■ 質疑応答・まとめ	