

## 『ベーシックコース』 90分×12コマ＝全18時間

### ■はじめに

#### ■1. 伝わる「話し方・伝え方」

##### (1) 相手に届く話し方

- ◆話し方・伝え方はコミュニケーションの基本
- ◆話し方はトレーニングで変えられる

##### (2) 自分の話し方をチェック！

- ◆Work(自撮りチェック)
- ◆理想の話し方と改善点

##### (3) 印象は話し方で決まる

- ◆話し方で印象ダウンにならないために
- ◆フィジカル面とマインド面から話し方を改善する

##### (4) 心地よく伝わるトーン

- ◆心地よい声には特徴がある
- ◆心地よく伝わるトーン
- ◆声のトーンによる印象の違い

##### (5) メリハリのある話し方

- ☆ 抑揚(イントネーション)
- ☆ 間(ポーズ)
- ☆ 強調(強弱・大小)
- ☆ テンポ(緩急)

##### (6) 伝える力はエネルギーの大きさ

##### (7) 自己紹介・自己PRの1分で印象が決まる

- ◆自己紹介・自己PRでは「準備」と「伝え方」も重要
- ◆自己紹介・自己PRを1分でするための基本構成
- ◆自己紹介と自己PRの違いって何なのでしょう？
- ◆1分間の自己紹介を作成する方法
- \*自己紹介～自己PR 仕事編 作成

#### ■2. 自分の第一印象を知る

- ◆第一印象は「外見」と「声」
- ◆色彩心理学を使ったイメージアップ戦略
  - ・色彩心理学を使って第一印象を知る
  - ・自分が出す自分の色
  - ・他人からの印象見える自分の色
- ◆色が持つプラスとマイナス
- ◆色の持つ意味
- ◆外見も色のイメージをうまく利用する
- ◆仕事によって自分のチャンネルを変える

#### ■3. 美声を出すためのトレーニング

##### (1) 声の仕組み

- ◆共鳴腔(きょうめいこう)

##### (2) 母音、子音の形成

- (3) ボイトレ前の準備
  - ◆基本姿勢
  - ◆身体をゆるめる
- (4) 表情筋トレーニング
  - ◆鏡を見ながらトレーニング
  - ◆笑顔トレーニング
    - ・口角を上げるトレーニング
    - ・笑顔の目トレーニング
  - ◆表情筋エクササイズ
- (5) スマイル呼吸法
  - ◆腹式呼吸
- (6) スマイル発声法
  - ◆発声練習
  - ◆母音法
- (7) 滑舌練習 早口言葉
  - ◆滑舌をよくする練習法 【長文早口言葉】
- (8) お悩み別 声の出し方
  - ・声が小さい
  - ・暗い声を明るい声に
  - ・声がこもっている
  - ・通る声をつくる
  - ・説得力ある低い声になりたい
  - ・早口をなおしたい
  - ・落ち着きがないと言われる
  - ◆緊張はするもの！空間を自分のものに

#### ■4. 講師とは

- ◆経験が全て糧になる仕事
- ◆講師は誰でもできる時代
- ◆これからは人前に立つ「講師力」が必要な時代に
- ◆講師としての志
- ◆人を動かせる講師の3つのポイント
- ◆自分の強み
- ◆講師は誰よりも成長できる職業
- ◆「伝える」より「伝わる」が大事
- ◆話のポイントを絞り込む

\* 講師としての基本スキル

#### ■5. オリジナル講座づくり

- ◆講師としてのブランディングとペルソナ設定
- ◆自己紹介～テーマへの導入部分
- ◆オリジナルテーマのつくり方
- ◆テーマを掛け合わせてオリジナリティの強さを出す
- ◆シナリオのつくり方
- ◆2時間セミナー構成
  - 【2時間セミナー構成】作成

- ◆記憶に残る 講座の終わり方
- ◆心に残る 短い言葉で締める
- ◆スライド資料 ~伝える力を補う~
- ◆少人数を対象としたオンライン