

スタジオでの定例会などの日程と予定内容

12月2日（午後～夕）のテーマ：会食恐怖克服のために何をすべきか

- ・ オープニングセッション：参加者の方の現状把握や簡単な交流
- ・ 講義：会食恐怖症の克服のために実際に何を意識し、やっていくべきかについての講義
- ・ 体感ワーク：不安を軽減させるさまざまな技術について、ほか
- ・ 夕飯：ごはんを食べる練習

12月3日（午前～お昼過ぎ）：フローな毎日のために、エネルギーを高く保つ方法

- ・ グループセッション：各々の行動目標の設定など
- ・ 講義：気力の仕組みと日常のエネルギーを高い状態に保つ方法&食事でも今よりも2倍エネルギーチャージする方法、ほか
- ・ 昼食：ごはんを食べる練習
- ・ 体感ワーク：フロー状態を保つための1日5分で出来るヨガに基づいた習慣の伝授、ほか

12月17日（午後～夕）のテーマ：会食恐怖克服のために何をすべきか

- ・ オープニングセッション：参加者の方の現状把握や簡単な交流
- ・ 講義：会食恐怖症の克服のために実際に何を意識し、やっていくべきかについての講義
- ・ 体感ワーク：不安を軽減させるさまざまな技術について、ほか
- ・ 夕飯：ごはんを食べる練習

1月14日（午後～夕）：フローな毎日のために、エネルギーを高く保つ方法

- ・ グループセッション：各々の現状把握など
- ・ 講義：気力の仕組みと日常のエネルギーを高い状態に保つ方法&食事でも今よりも2倍エネルギーチャージする方法、ほか
- ・ 体感ワーク：フロー状態を保つための1日5分で出来るヨガに基づいた習慣の伝授、ほか
- ・ 夕飯：ごはんを食べる練習

2月3日（午後～夕）のテーマ：もっと自分を好きになる

- ・ グループセッション：現状把握など
- ・ プチ講義：自分を好きになるにはどうすればいいか？

- ・体感ワーク：「自分を大切にする」という感覚&人前で話すことの恐怖は幻想、ほか
- ・夕飯：ごはんを食べる練習

2月4日（午前～お昼過ぎ）：理想の自分に近づくには？

- ・プチ講義：理想の自分に近づくにはどうすればいいか？
- ・体感ワーク：理想の自分に近づく方法の伝授&真実のコミュニケーショントレーニング、ほか
- ・昼食：ごはんを食べる練習
- ・エンディングセッション：各々の行動目標の再設定など

2月11日（午後～夕）のテーマ：もっと自分を好きになる

- ・グループセッション：各々の現状把握など
- ・プチ講義：自分を好きになるにはどうすればいいか？
- ・体感ワーク：「自分を大切にする」という感覚&人前で話すことの恐怖は幻想、ほか
- ・夕飯：ごはんを食べる練習

3月11日（午後～夕）：理想の自分に近づくには？

- ・エンディングセッション：各々の現状把握など
- ・プチ講義：理想の自分に近づくにはどうすべきか？
- ・体感ワーク：理想の自分に近づく方法の伝授&真実のコミュニケーショントレーニング、ほか
- ・夕食：ごはんを食べる練習

※内容は現時点での予定で、参加者の方の状況を見て、より最適なものに途中変更する可能性があります。

※※詳しい場所（新宿駅徒歩圏内）や開始日時は後日お伝えします。