



# 上手な自分の見せ方

●受講期間 2ヵ月

●受講料 11,000円

マルチデバイス対応

■テキスト1冊(Webテキストも閲覧可) ■添削レポート2回(Web提出可)

※テキストはインターネットで閲覧できます。Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

自分の能力・個性・魅力を好意的に理解してもらうための  
 セルフプロデュースの仕方を学ぶ  
 独りよがりではなく、人の目に映る自分を意識できるようになり、  
 新たな気づきと自己成長が得られる  
 自分の長所・美点・魅力を相手(周囲)に知ってもらうことで、  
 活躍のチャンスが広がり、キャリア開発にもつながる  
 楽しくセルフプロデュースすることで、仕事も私生活も楽しめる心が養える



## ●第1単元

### なりたい自分をめざして 第一歩を踏み出そう

- ・ありたい自分、なりたい自分を描いてみよう
- ・いまの自分を正しくとらえる——自己像と他者から見た私
- ・フィードバックを素直な気持ちで受け止める
- ・自分のめざすものを宣言してみる
- ・身だしなみで好印象を獲得するには
- ・スマートできれいに見える姿勢と立ち居振る舞い
- ・堂々とした態度と横柄な態度の違い
- ・表情ひとつで印象はこんなに変わる

…他

## ●第2単元

### 好感度をアップする自己演出で、 活躍の場を広げよう

- ・感じのいい話し方——5つのポイント
- ・“聞き上手”になるだけで、信頼感がグンと上がる
- ・仕事では、どんな人に活躍のチャンスが与えられるか
- ・頑張っている自分を評価してもらうには
- ・商談やプレゼンの場で発揮したい自己演出力
- ・誠実さや内面的なものは、どうやってアピールすればよいか
- ・自分のどんな個性・魅力を“売り”にしたいか
- ・自己成長、キャリア開発につながるセルフプロデュース

…他

オンラインでもオフラインでも学習できる!(すべての学習方法に対応)

※カリキュラム・講座内容などは改訂や変更になる場合があります。