

# あがり改善レッスン ~あがり慣れて、人生を変える!~

急に意見を求められると考えがまとまらない、人前で話そうとすると心臓がドキドキして声が震える、頭が真っ白になる、、、。あがりを改善したいあなたに、あがり慣れる方法をお伝えします!!



あがり症でもアナウンサーになった講師が、あがってもなんとか話せる方法を伝授します!!

小学生の頃からあがり症に悩み、TV局のアナウンサーになった講師が、あがってドキドキしても話すべきことを話すコツをお伝えします。自分を客観的に捉え、コミュニケーションスキルを学びながらレッスンすることで、自信を持って人前で話せるようになります。就活に朝礼に営業に苦手意識がある方にお勧めのレッスンです。

レッスンはマンツーマンですので、あなたの状態・ご希望に合わせてオーダーメイドでレッスンを組み立て、実施します。社会人の方はもちろん、恥ずかしがり屋のお子様から、就活生、経営者の方まで、スピーチやプレゼンを成功させるために、「あがっても自分をコントロールする方法」をレッスンして身につけましょう!!

★お友達とご一緒にグループレッスンの場合は、さらにお得にご受講頂けます。ご相談ください。

## <あがり改善レッスンの内容>

- ① あがりを引き起こす原理
- ② あがりを改善する食事
- ③ 自己肯定感を高める方法
- ④ 成功するイメージトレーニング
- ⑤ 自己紹介(基本形)
- ⑥ 会議での意見の見つけ方
- ⑦ あがった時の目線・呼吸法
- ⑧ 朝礼のスピーチ、ネタの用意の仕方 など

★呼吸を楽にする発声を学びたい時には、料金はそのままでボイトレレッスンを加えることも可能です。

## <あがり改善レッスン 各コース&料金>

①	一般 基本コース	月 4 回 / 60 分レッスン	月謝 17,280 円
②	スローコース	月 2 回 / 60 分レッスン	月謝 9,800 円
③	スピーディーコース	月 8 回 / 60 分レッスン	月謝 29,800 円
④	学生コース(高校生・大学生)	月 2 回 / 30 分レッスン	月謝 6,800 円
⑤	キッズコース(中学生まで)	月 3 回 / 20 分レッスン	月謝 6,500 円

★別途入会金 20,000円が必要です。

お試しレッスンの日にご入会の方は、入会金を 5,000 円に! (10 月末まで)

## <レッスンの流れ>

- ① 電話(090-1683-6340)か☎(yao@hal.ne.jp)から予約する。
- ② カウンセリング+15分お試しレッスン(1,500円)を受講する。(所要:約1時間)
- ③ 目標・コースを決める。効果的にレッスンし、目標を達成し、人生を好転させる。

★レッスンの月数・回数は、進捗状況により変更することができます。

少しずつでもレッスンを続け、ご自分のペースであがりを改善しましょう!