

一般社団法人東入間青年会議所 3月OB合同例会

# 「目標が持つ力 継続する力」

～現状維持を超え飛躍するために～

## 3/14 水

時間 18:30～21:00

会場 ふじみ野市商工会館 3F

埼玉県ふじみ野市上福岡1-5-14

# 心

## を鍛えれば必ず目標にたどり着く

- ・モチベーションアップ&キープ
- ・強みと自信の強化
- ・集中力コントロール
- ・メンタルブロックの解除
- ・コミュニケーションスキルの向上

株式会社リエート 代表取締役社長（メンタルトレーナー）

■ 石津 貴代 （いしづ たかよ）

千葉県生まれ。20歳から10年間、地元FM局にてラジオパーソナリティとして活動。スポーツ番組を担当してアスリートへの取材を行ったことがきっかけでメンタルトレーニングの重要性に気付き、トレーナー・浮世満里子氏に師事。同氏の厳しい教えのもと現場で数々の経験を積んだ後、2007年に独立してLieto-Mental Conditioningを設立した。これまで各競技の日本代表やプロ選手のトップアスリートのほか、会社経営者やビジネスマンなど、延べ5,600人以上のメンタルコンディショニングを実践。現在はプロ野球やプロテニス、競輪や格闘技、陸上、ラグビーなどのトップ選手や、経営者や営業職などの多数のビジネスパーソンと個人契約。企業やチームへの指導も含めて幅広く活躍中



## 講演の内容

★ポイント★

一方的な講義形式ではなく、個人ワークとディスカッションを行い、その場で実践します。やり方を覚えて帰って頂くことで、すぐに職場でも活かして頂けるよう工夫して講演を行います。

### 《概要》

#### step①

自分の強みと  
モチベーションコントロール

⇒ 強みを探すワークを実際に行い、それと目標をリンクさせます。

#### step②

成功を妨げる  
メンタルブロックを外す方法

⇒ メンタルブロックを見つけるヒントをお伝えします。

#### step③

正しい目標設定術

⇒ 自身の「強みとモチベーション」を理解した上で、正しい目標設定のポイントをレクチャー&実際に目標設定。