

コミュニケーション・スキルアップ



メンタル

トレーニング

## 競技スポーツ

練習ではうまくいくのに本番に弱い  
大会になると実力が発揮できない  
仲間と上手にコミュニケーションが取れない

## 日常生活

気持ちが伝えられない  
緊張が強すぎる  
ストレス発散ができない

気持ちや感情のコントロールが苦手だったり、人前に出るとあがってしまう…とか、人それぞれ、持っている個性や特徴があります。スポーツをする上でも、日常生活を送る上でも、

コミュニケーションのスキルアップをしましょう。

## 相談料金 1回 30分~75分

小学生 1000円	中学生 1500円	高校生 2500円
大学生 3500円	一般・社会人 4500円	アスリート 応相談

※時間、料金、内容については、事前予約の段階で調整いたします。

## 連絡先

一般社団法人 愛媛県ネットワーク協会 代表理事・メンタルトレーナー 幸田裕司

TEL:0894-89-2225 Mail : asukapapakujira@gmail.com