

Join us!

目標達成・成功に導く メンタルトレーニング 四ノ宮塾



各月1回 最終木曜日オンライン講座

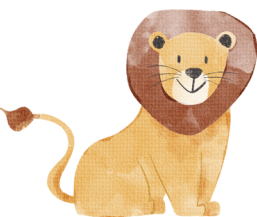
第1回目は4月25日（木）

20時30分～21時30分からスタート

四ノ宮塾とは

.....
中学から自己肯定感を高めることが必要になり、
大人・父兄・指導者・トレーナー・セラピストま
で目標達成には無意識な「思い・価値観」を言葉
として意識する力と「数字という成果」の balan
スが大切になります。2024年、今のステージから
ステップアップできる成功の技術を学ぶことがで
きる年間でのオンライン教室になります

対象：中学生から大人まで



聞き逃しの復習動画もあり何度も繰り返し確認することができます

講師 四ノ宮祐介
資料 成功のための
メンタルワーク配布
料金 大人5000円
子供3000円
家族・兄弟・教室割
1000円引き

申し込み

コンディショニングブリッジ
QRコード
お問合せ

電話：090-4239-0539

mail：bridge.toyokawa@gmail.com



このようなお悩みの方へ

- ・目標を持っているけど、将来に向けて不安がある
- ・大事な場面で満足のいく結果を出していきたい
- ・振り返り、日誌について書き方が分からず、言葉の力が弱い
- ・弱い部分に対して、人に当たってしまい自己を見つめられない
- ・焦りからイライラする、不安があり解決したいと思っている

内容：無意識を言葉で表現して、行動する 成功の習慣を身につけて人生を豊かにします

- ・自分の価値観を知る
- ・価値観を含めた正しい目標設定の方法
- ・これからの将来の歩む意識とは
- ・4つの観点から目標達成シートを作る
- ・自信の育て方（自己肯定感・効力感）
- ・顕在意識から潜在意識へ
- ・短期目標と長期目標を考える
- ・目標達成には身近な人を大切にする
- ・ライフラインチャートを作成する
- ・達成するための準備力
- ・ルーティン表と期日目標
- ・振り返るための日誌づくり
- ・さらに振り返る月まとめ方法

一人ではなかなか実践をしていくことは難しいのでサポートしていきます



講師 四ノ宮祐介

原田メソッド認定トレーナー

8年間実践して多くの目標を達成

現在は世界的なコーチである

トニーロビンスのコーチングを学ぶ

u18侍JAPAN帯同トレーナー

東京オリンピック医療スタッフ

毎月、成功のための
心づくりで大きく成長できる

自分自身の価値観を大切に
今のステージの壁を突破し、
最高の一年にしていましょ