

元タカラジェンヌに学ぶ・人生を豊かにする魅力アップ講座

【主な内容・テーマ】

仕事にもプライベートにも活かせる女性の魅力の輝かせ方をたっぷりとお伝えします！

- ・100年の歴史を誇る宝塚歌劇団で身につけた女性の魅力が輝く、「表情・立ち居振る舞い・話し方」を実践的にお伝えします。
- ・ハードな舞台でもモチベーションを維持する「心」の整え方や日常を楽しく輝かせるマインドについて。

元タカラジェンヌ講師によるエンターテイメントな楽しい講演をお届けします。

Time	項目	主な内容（90分）
00:00~00:45	魅力を輝かせる「心」の磨き方	①講師自己紹介 ・はじめに（宝塚受験で掴んだ魅力の輝かせ方） ・宝塚歌劇100年の歴史に学ぶひとの心を掴む「魅了術」 ②「心」を磨く・整える 1：写真撮影で実践！魅力を磨く「客観視」について 2：「短所」より「長所」を磨く ・あなたの魅力を10個あげよう 3：あなたを輝かせる夢の力について ・イメージや想像力が夢を叶える
00:45~1:15	輝くオーラを身につける	①ひとときわ輝く笑顔を身につける ・仕事もプライベートも輝かせる笑顔について（笑顔、表情のポイントと実践練習） ②立ち居振る舞いで輝くオーラを発揮する ・印象アップの美姿勢&所作について（姿勢・所作のポイントと実践練習） ③心を掴む美しい話し方について ・魅力を発揮する声と話し方について（発声と話し方のポイント） ④人生を豊かにするコミュニケーションについて ・「さ・し・す・せ・そ」メソッドでコミュニケーションUP！
1:15~1:30	あなたが幸せに輝くために	・「信じる力」が輝く人生へと変わる ・質疑応答

※参加者の持参物：筆記用具・カメラ機能付き携帯電話または、デジタルカメラ・手鏡