

# 「笑顔」トレーニング研修

## 対象者

人とコミュニケーションを取りながら仕事を進める必要のある方

## 研修のねらい

- ①「笑顔」の効果を考えることによって、笑顔の必要性を実感する。
- ②表情筋を動かすことによって、実際に素敵な「笑顔」を自身でマネジメントする。

## タイムスケジュール

時間	内容	概要
0:00	1. 「笑顔」が印象的な出来事について	<ul style="list-style-type: none"><li>・これまでに経験した出来事で、「笑顔」に関係するエピソードを思い出していただき、全体共有する。</li></ul>
	2. 「笑顔の効果」について	<ul style="list-style-type: none"><li>・「笑顔」によって得られる効果について、個人、グループで考え、全体共有する。</li></ul>
	3. 「笑顔トレーニング」開始	<ul style="list-style-type: none"><li>・ペアで現在の笑顔をそれぞれ携帯電話で撮影する。</li><li>・表情筋について説明しながら、顔全体を動かしていく。</li><li>・笑顔に声やお辞儀もつけて練習する。</li></ul>
	4. 「笑顔リレー」	<ul style="list-style-type: none"><li>・隣の人に順番に笑顔を伝えていくゲームを行う。</li></ul>
	5. まとめ	<ul style="list-style-type: none"><li>・何のために笑顔が必要なのか、自分が笑顔でいるためには何が 필요한のか（何があれば笑顔でいられるのか）を個人で考え、書き留める。その後、グループで共有する。</li><li>・これまでのトレーニング、笑顔でいるためのポイントを意識しながらペアで再度写真撮影をする。</li></ul>
2:00		