

☆新入社員研修参加者特典☆ GA LIVE参加講座

講座No.	講座名	開催日時	講座の目的	主な講座内容
BB-104	仕事の基礎 ～周りの人とのコミュニケーションのとり方～	2021年12月23日（木）10:00～11:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	職場での好感度アップにつながる コミュニケーションを身につける	・職場でのコミュニケーションの必要性和メリット ・職場で求められるコミュニケーション力 『聴く』『伝える』 ・人に好かれる6原則
BB-109	社会人としての自律 モラル向上・主体性の発揮 ～エゴグラム性格診断で自分を知らう～	2021年11月4日（木）10:00～11:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	自律した社会人になるためにモラルを高め 主体的な行動を身につける	・モラル違反の行動が及ぼす影響 ・エゴグラム診断で自分の性格を知る ・自分が働く目的 ・経営理念を理解する大切さ ・主体的に行動するために
SS-103	接客マナー5原則 ～言葉づかい～	2021年10月26日（火）13:00～14:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	敬語の“正しい使い方”と接客にふさわしい “感じの良い表現の仕方”を身につける	・接客敬語 ・クッション言葉 + 依頼表現 ・間違った表現
M-101	ワクワク思考を身につけよう	2021年10月19日（火）16:00～17:30 2021年11月24日（水）13:30～15:00 2021年12月9日（木）16:00～17:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	「ワクワク思考」を理解し、 自信のあるセルフイメージを手に入れる	・成果を形作るセルフイメージを知る ・ワクワク思考への第一歩、「言葉」を変える
M-103	仕事を楽しくシンプルな習慣 ～小さなことからあなたが変わる～	2021年11月2日（火）10:00～11:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	“仕事を楽しく”という考え方を理解し、 モチベーションを習慣化させる行動を考える	・外発的モチベーション/内発的モチベーション ・リフレーミング思考 ・好きを見つけて優しさに変える
M-104	仕事がうまくいく人の 折れない“自信”の作り方	2021年10月15日（金）13:00～14:30 2021年11月4日（木）13:00～14:30 2021年12月13日（月）10:00～11:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	自分や仲間の「強み」を理解し、 仕事の中で活かし“自信”を高める方法を 学ぶ	・自分の強みを知り自信を高める ・強みが活かせない心理的限界を知る ・コミュニケーションタイプ分析 ・モチベーションアップ方法を理解する
H-101	まずはここからスタート！ ホスピタリティマインドを身につけよう	2021年11月22日（月）10:30～12:00 2021年12月6日（月）13:00～14:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	ホスピタリティマインドを理解し、 サービス業で働くことに誇りを持つ	・相手の立場に立って自ら行動することの 必要性、その楽しさ、素晴らしさを知る ・サービス業の基本であるホスピタリティの心 を学び、サービス業で働く誇りを自覚する
H-104	元ディズニーキャストとつくる ～ホスピタリティのレシピ～	2021年10月4日（月）10:00～11:30 2021年11月5日（金）16:00～17:30 2021年12月6日（月）16:00～17:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	ホスピタリティの基礎を身につけ、 実践できるホスピタリティのレシピを習得する	・サービス業で一番魅力ある“人”について 考える ・自分たちができるホスピタリティとは ・最高の満足を提供するためには
ヨガ	ヨガ講師 マキコのおしゃべりヨガ 背骨を伸ばそう！身長UP？	2021年10月15日（金）16:00～17:30 2021年11月12日（金）16:00～17:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	背骨の正しいポジションを知っていますか？ 骨盤の安定と、そこから背骨が一番長く伸びるポジションを皆さん一緒に探していきましょう！ 姿勢を維持するために必要な筋肉も意識して使っていきますので、 お腹や背中筋力UPにも効果的です！ ここ最近で身長が1センチ伸びた講師マキコと一緒に、 『美しい姿勢を維持できる体』を楽しみながら身長UPを目指しましょう。	
格闘	元格闘家直伝！日本初格闘技応用 プログラム 「仕事の生産性」を上げる！心と体の エクササイズセミナー	2021年10月6日（水）10:00～11:30 2021年12月6日（月）10:00～11:30 ※2022年の予定は10月末に掲載します	元総合格闘家が編み出した心と体のつながりを感じることができるセミナーです。 心と体のつながりをロジカルに学び、体の使い方を学びます。 日本で初めて格闘技を応用したプログラム「ファイトネス」プログラムを体感できる講座です。	・テレワークがもたらす体と心への影響とは(PC、スマホ利用時の姿勢と心との関係他) ・不安と緊張から解放される方法(無表情でいることの弊害と脱却方法) ・無意識に行っている行動を意識的に行うためには ・体を動かすことのメリット(筋肉貯金でうつ予防) ・高いパフォーマンスのための心と体の準備とは？ ・5分でできるどこでもエクササイズ ※受講者は1畳分のスペースを確保し、動きやすい服装でご参加ください