

メンタルケアと チーム作り



スポーツ指導者・リーダーさんに特におすすめです！

コロナ禍で練習や大会が制限される中で、モチベーションを維持するために必要なメンタルケアや、団結力のあるチーム作りのため、効果的なコミュニケーション方法(オンラインでのコツ)を学びましょう。

日時 令和3年12月16日(木)
18:25~19:45

講師

高井 秀明

日本体育大学体育学部
体育学科准教授
スポーツメンタルトレー
ニング上級指導士(日本
スポーツ心理学会認定)



会場 高円寺学園 大会議室
(高円寺北1丁目4-11)

主催 杉並区

定員 20名 (先着順)

参加料 500円

対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方
(定員に満たない場合は区外者も可)

持ち物 スリッパもしくは室内履き・筆記用具



オンラインでもうまくコミュニケーションをとるためのコツを紹介します。

**お申込みは
こちら**

杉並区スポーツ振興財団ホームページ
または 電話 にてお申込み下さい 11/1より受付

☎03-5305-6161 (平日9:00~17:00)



主管：公益財団法人 **杉並区スポーツ振興財団**

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 <https://sports-suginami.resv.jp/>

●応募の際にお寄せいただいた個人情報は、上記以外の目的で使用することはありません。

●新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますので、ご了承ください。