

プレゼンテーション研修



● プレゼンテーション

テーマ : 自己紹介 (1人30秒スピーチ)

—— 参加目的の表明 ——

目的	
理由 (具体的に)	

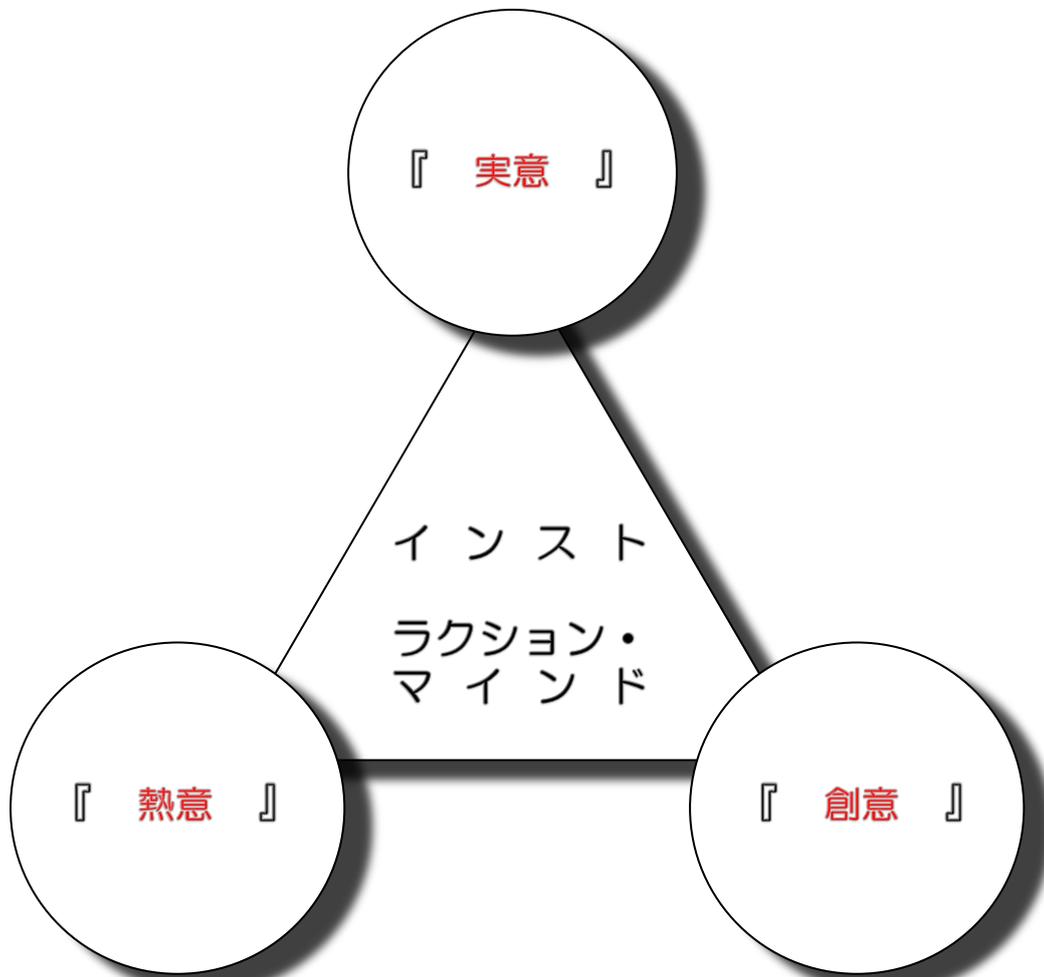
● 話すときの心構え

聞き手から見て魅力的な話し手とは

- ① 情熱にあふれている。
- ② 業務に関する知識・能力に優れている。
- ③ 業務以外の知識が豊富にある。
つまり、人間的魅力につながる。
- ④ 健康的でタフである。



話す時に必要なマインド



3つのマインド・意によるネットワーキングは、情報化時代において必要不可欠な行動原則である。

● 第一印象の大切さ（立ち方・あいさつ）

ボディコントロール

メラビアンの法則

人は他人に何かメッセージを伝えようとするときには、通常次の三つの要素でコミュニケーションしています。つまり、人間関係における三要素とは…
それでは三要素のうち、それぞれどれくらい重要かということを考えてみましょう。

	あなたの予想は	メラビアンの法則
① 言葉（話の内容）	%	7 %
② 話し方（声・調子・高低など）	%	38 %
③ ボディラングージ （態度・姿勢・身振り・顔つき・外見・視線）	%	55 %
	100 %	100 %

美しい立ち方

- ① 視線は相手の目の高さ
- ② 肩の力を抜く
- ③ 背筋を伸ばして、お腹を引き締める
- ④ 手は前で軽く組むか横につける
- ⑤ 足はかかとをつける

笑顔になりましょう

スイッチ・オンの表情

～ 誰でも意識すればできる！ あなたが一番輝く表情！ ～

上半身大の鏡の前に、約1メートル（腕の長さくらい）はなれて座ります。
まず、肩の力を抜き、鼻から静かに空気をいっぱい吸い込むと、自然に胸がふくらみ、背筋がピンと伸びて姿勢がよくなります。同時に眉毛が上がり、ごく自然に目の回りの筋肉が広がり、目は大きく見開かれます。目はキラキラ輝き、頬は持ち上がって顔全体が微笑みます。唇の両端を上げ気味にして、頬にクッと食い込ませる感じで完成です。

● 話す前の計画と準備

内容と組み立て

1. 主題を明確に表現する。(一行程度で表す。)
2. 話す目的をはっきりさせる。
3. テーマに合わせた話の材料を選ぶ。
4. 話す時間に合わせて内容を整理・消化する。
5. 話す順序を工夫する。
 - ① 時間的順序
 - ② 場所的順序
 - ③ 原因と結果の順序
 - ④ 重要度の順序
 - ⑤ 問題解決のための順序
6. 話す配列を工夫する。
 - ① 抽象的意見と具体的事例の配列
 - ② 対立点と共通点の配列

その他

1. 場所の条件を把握する。
2. 場作りをし、配置をつかむ。
3. 変化があっても機敏に対応できるよう準備する。
4. 立つ位置を工夫する。

