

18:00

懇親会へ参加

セミナーや勉強会の後は、懇親会が盛られている場合も多い。「セミナー中は、なかなか周囲と親しくお話を交わす時間もないので、時間が空いたら懇親会にも参加したい」と思っている方は多いと思います。

自分の誕生日と同じ有名な人を調べておく

例：結婚会見した女優○○○○さんと同じ誕生日の田中花子さんなど。初対面の自己紹介に織り交ぜると名前を覚えてもらいやすい

今日は何の日かチェック

今日は誰か大切な人（その人）が、今日何の日か知っておくことで、調べておくとおもしろいことになりやすい

「誕生日日典」持参

美月さんのおすすめ書籍が、角川書店の「誕生日日典」。誕生日別の生体診断がドバツタ。「面白いので笑」と、携帯しています。「ところで誕生日はいつですか?」と尋ねると、その場で「当たって!」と手動機がわずらわしく上れます!

21:30

帰宅/お礼状を送る

帰りに仕度で、その後のお付き合いにつなげる方には「お礼状」を送れば、会ったそのうちの手紙に書ける。時間がたてば、出会ったときの熱は冷めてしまう、それは相手も同じ。「WOMAN時代の女性生活」のお礼状を書く人は増えていようから、大切な出会いの瞬間を後で残すことができます!

22:00

お気に入りの小説を楽しむ

「コミュニケーションとは、お互いの感情を伝え合う作業。心の中で楽しむよりも、感情を揺さぶられるような小説を読んだり、映画ドラマを見たりすると、映画も大切に

22:30

メールで次回約束を取り付ける

セミナーで出会った人に、「来週、○○勉強会があるのですが、一緒に行きませんか?」ランチでもご一緒いかがですか?」とお誘いメールを。「待つていいのでは、つながらず手にはなれませんが、積極的の二アローチを!

23:00

入浴/就寝

この人に聞きました

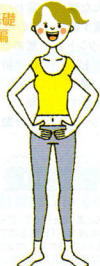
人財育成トレーナー 美月あきこさん
All-STYLE主宰、All About「ビジネススマイル」ガイド。17年間国際線の客室乗務員として勤務した経験。研修・講演など多数手がける。著書に「フューチャースキル」を著した人のシンプルな習慣」(祥伝社)など

7:30

発声練習で、人の心に響く美声を手に入れる

「せつかく出ても小声ではそばそば話しては、印象も余り薄く。最近、胸式呼吸で腹筋を使わずに話す事も多いようです。しかし腹筋を使おうと、聞き取りやすいはつきりとした声が出ます!」

基礎編



おへその下の「丹田(たんてん)」という部位が震えるのを意識しながら、「アエウエオア」【オウケウケココ】とア行からワ行まで発声してみよう

応用編



平らな場所に横になって、電話帳や辞書など厚い書籍を丹田のあたりに載せる。書籍が上下するのを感じながら、基礎編と同じ発声。「血流が良くなって、表情も明るくなるはずですよ!」

13:00

コミュニケーション系のセミナーへ参加

セミナーや勉強会、ワークショップはスキルアップ情報を身に付けながら、たのしみと出会いが格好の場。「数をこなせばいい」というものでもないで、本当に参加したいものをきちんと選んで参加しましょう!

セミナー選びのチェックポイント

- 内容は自分の関心があるものか?
- 参加費は予算内か?
- 交通アクセスはいいか?
- 主宰者のプロフィールは?
- 受講後のフォローはあるのか?
- 段階的な講座設定はあるのか?

「できれば、基礎コース以外に応用コースがあるなど、段階的な講座設定がされている、主宰者による受講後のフォローがあるようなセミナーのほうがいいですね。」一過性の学びではなく、深く知識やスキルを身に付けられるそう

出会い力をアップして“つながり上手”になる!

PLAN 3

人との出会いは、たくさんの刺激を与えてくれる。週末2日間でお出したい人と出会い、その後につながる力を磨こう

出会いへの“備え”も大切

100人の人との名刺交換より、次につながる一人との出会いを大切に! 人財育成トレーナーの美月あきこさん。数をこなそうと、土日ともにセミナーや飲み会へ出歩くのではなく、自分が本当に参加したいものだけを厳選して。週末いずれか一日は、書店へ行ったりと、名刺を整理したりと出会いに“備える”日にしたい



13:00

近所的大型書店へ

売れている本や話題の本をチェックしておけば、人と話すときに「あ!」その本、私も読んでおきます」「最近、○○○○の本が話題らしいですよ!」などと、会話の盛り上げに助けられる

ポストカード/切手を買った文具店へ

お札に使ったポストカード、時間が空いたときに買ってストック。切手も、かわいらしいものや珍しいものを選ぶと好感度アップ!

18:00

夕食

20:00

ケータイの履歴&アドレス帳をチェック

最近、電話やメールをくれた人、自分からした相手、アドレス帳をチェック。「不在番号があったのに、折り返し電話をしないかった!」なんていうケースを発見したら、週末にメールや電話でフォローを

20:30

今日、誕生日の友人にお祝い電話

「肉声のお礼電話やお祝い電話は、うれしいもの。ちょっとしたサプライズの意味も込めて連絡してみよう!」

22:00

半身浴でのんびり入浴

誕生日はセミナー参加でたくさんの人に来て、たっぷりお風呂をいっぱい、そこで前日は、半身浴でのんびり入浴を。心身共にリフレッシュして、翌日に臨みたい

23:00

就寝

お礼状、自分磨き…“出会い”に備える

土曜日

6:30

起床/朝食

平日とは同じ時間帯に起きるのがポイント。「週末だからといって、寝過ごしてしまわないで、そのまますぐアラララ週末!」突入してしまおう可能性大です!

7:00

ヨガ、ウォーキングなど

通勤に時間を費やす必要がない週末は、その時間をヨガやウォーキングなどの運動や、読書や資格の勉強などの自分磨きに使って、出会った人にも好印象を与える、魅力アップを目指そう

9:00

名刺整理

平日、会った人の名刺をそのままにしていたら、ラッキーお礼メールを出し忘れたらいいない? 「時間が空いたら週末こそ、いざいざ名刺をきれいに整理して。お礼を送り出していたら、ぜひこの時間を使っていきましょう!」

10:00

“土曜TO DOリスト”を作成

土日にやるべきことリストアップしておけば、「タラタラ過ごしてただけだった!」何もできなかった!という不満はなくなるはず

12:00

昼食