

PROFILE

プロフィール

You&Plus 代表

米澤 有加

YUUKA YONEZAWA



大分県大分市出身。

地元メディアで20年以上に渡りリポーターやパーソナリティとして活動中。

様々な現場で沢山の方と出会う仕事を通して、無意識のうちに自分で自分の人生を生きづらくしている方の多さを実感し、感情コントロール法を学ぶ。

2021年「You&Plus」を設立。

アンガーマネジメントやレジリエンスの講座、研修を通して、あらゆる方の人生のクオリティを高めるお手伝いをすると共に、これまでの2000回を超えるインタビュー経験からコミュニケーションや話し方などの講座も開講している。

資格

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント
アンガーマネジメントティーンインストラクター
アンガーマネジメントキッズインストラクター
アンガーマネジメントアドバイザー
アンガーマネジメント叱り方トレーナー
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー
- 一般社団法人日本ポジティブ教育協会
認定レジリエンストレーナー

SERVICE CONTENTS

サービス内容

- 企業、団体研修
- 講演
- 一般向け公開講座
- 個人、グループ
コンサルティング
- 個人、グループレッスン




例

- 労働組合の皆様へのアンガーマネジメント研修
- 医療従事者へのアンガーマネジメント講座
- PTA保護者向け上手な叱り方講座
- 新入社員向け感情コントロール講座
- クレームによる心の保ち方研修
- 子育てに役立つアンガーマネジメント講座
- 惹きつけるスピーチ力講座
- 勝ち取るプレゼンテーションカセミナー
- 営業力UPのための伝え方講座
- プロが教える講師のための話し方講座
- イメージアップコミュニケーション講座

OK!



オンラインでの開催も可能です。
お気軽にお問い合わせください。


You&Plus

お問い合わせ・お申込みは

メール info@you-and-plus.com

お電話 **080-3222-0910**

WEB <https://you-and-plus.com/>

お申し込みフォームに必要事項をご入力ください。

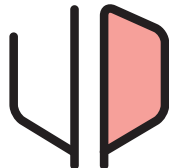


ユーアンドプラス

検索



ありのままのあなたに
「プラス」して
新しい扉を開きませんか。


You&Plus

Anger management
アンガーマネジメント

Resilience
レジリエンス

Communication
コミュニケーション
話し方／伝え方

自分の人生は自分で変えられます！

そのままのあなたに少しの「なにか」をプラスして人生のクオリティーを高めませんか。

You & Plus は、感情コントロール方法やコミュニケーション力を高めて人生を生きやすくするお手伝いをします。



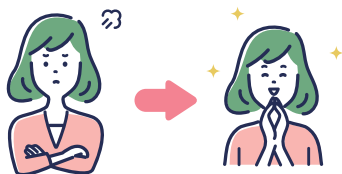
Service content

01

Anger management

アンガーマネジメント

怒りのコントロール法
上手な叱り方
ハラスメント防止



アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

より良い人生のために欧米ではすでに沢山の人がアンガーマネジメントを取り入れており、子供たちも幼い頃からアンガーマネジメントを学び、また司法とも連携しています。

アンガーマネジメントを実践すると怒る必要のあることと怒る必要のないことの見極めが自分のできるようになります。

「怒り」によって後悔することのない人生を目指しましょう。

アンガーマネジメントに期待できる効果

良好な人間関係・穏やかで健やかな時間の構築
生産性の向上・時間の有効活用

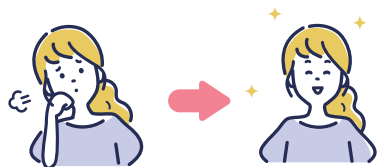
Service content

02

Resilience

レジリエンス

心の耐性を高める方法
困難や逆境から立ち直る力
失敗を恐れずチャレンジする力



レジリエンスとは

逆境や困難、強いストレスに直面した時に適応することができる精神力や能力のことをいいます。

失敗して気持ちが落ち込んでもすぐに立ち直ることができる回復力。

ストレスやプレッシャーをしなやかに受け止める柔軟性。

変化の多い不安な状況でも対応できる適応力。

レジリエンス教育で折れない心や前に踏み出す力、未来を描く力など自分だけのレジリエンス力を身につけ「逆境に負けないしなやかな心」を育てましょう。

レジリエンスに期待できる効果

ストレスへの効果的な対処
集中力やパフォーマンスの向上
創造的、包括的な問題解決
ネガティブな事象への的確な対応・営業能力の向上

Service content

03

Communication

コミュニケーション 話し方／伝え方

自分も相手も大切にするコミュニケーション術
印象アップの話し方
魅力的な話し方
スピーチ、プレゼンテーション、
営業での伝える技術
声の磨き方



コミュニケーション

コミュニケーションの質が人生の質を左右します。
コミュニケーション力を向上させよりよい人間関係を構築しましょう。

話し方／伝え方

聞きやすい声や話し方、しぐさ、表情、目線などを意識することで伝える力がUPします。
声を磨き、魅力的な存在感で、聴く人を惹きつけましょう。