

学習習慣をつける技術

習慣化コンサルティング株式会社 代表取締役 古川 武士



実学習時間

2h

難易度



受講料

¥5,500

税込

学習目標と狙い

自らが意欲的に設定した目標達成に向けての学習習慣化を着実にものにするための技術を学ぶ。

学習プログラム

PDU

2

第1回 学習習慣をつける技術（理論編）

第2回 学習習慣をつける技術（実践編）

【概要】

本講座では、理論編、実践編にわけて、学習者にとって大きな壁となりがちな「続けられるか」「途中で挫折しないか」という悩みを払拭し、長期学習を着実にものにするための技術を学びます。

理論編では、習慣のレベルを解説するとともに、時期をわけ、始めて1週間ほどの「反発期」、20日ぐらいでの「不安定期」、1カ月経過した「倦怠期」における対処の仕方を、実践編では、実践段階で陥りがちな悩みや、うまく行かない場面を、質問にお答える形で具体的にアドバイスをいたします。



どこに挫折ポイントがあるのかを知ることで、習慣として定着化させるコツを学ぶことができました。

受講期間	講義	理解度テスト	演習	チャメール	修了証	修了アンケート	制作年
6ヶ月	2回(平均60分)	なし	あり	あり	あり	なし	2018



10790