

神奈川県横浜市出身、富山県在住。鷗友学園女子中学校・高等学校、日本女子体育短期大学舞踊専攻卒業。文学座付演劇属研究所卒業。モデル業を経て演劇の世界に入り、俳優としてテレビCMや舞台に多数出演するほか、司会業にも従事する。2019年からは企業研修講師として「印象管理」「チームビルディング」「ドラマ」のスリーステップ研修を提供。身体表現や演技などのテクニックを応用した斬新なオリジナルメソッドが好評を博している。5年間で国内外の企業にて新入社員からリーダーまで延べ約2000人が受講。社員の成長促進、組織力の強化、売上向上に貢献している。



アナタラシック®企業研修

— ビジネスの舞台で最高のパフォーマンスを —

1 印象管理 研修



概要 「選ばれるビジネスパーソン」になるための第一印象の整え方をお伝えする研修です。講師がショーモデルや俳優、司会者として培ったテクニックを、ビジネスシーンに応用します。TPOに合わせて自分の魅せ方をコントロールするコツを習得することで、自信を持って自己表現できるようになり、出会いの場でチャンスを逃しません。

講座内容

- ・好印象を与える姿勢、歩行、発声
- ・ビジネスシーンの戦略的身だしなみ
- ・相手を動かすコミュニケーション・テクニック

目的・効果

- ・プロ意識の強化
- ・営業成績向上
- ・ブランドイメージアップ

2 チームビルディング 研修



概要 グループワークを基本とする研修です。チームの中での自分の存在価値を認識し、自分を表現することで仲間づくりを体験します。各メンバーが個性と能力を最大限に発揮することで、チームの課題解決への対応力を育みます。さらに、ゲーム的な要素を取り入れることで楽しみながら社員同士の信頼と結束を強めます。

講座内容

- ・好印象を与える姿勢、歩行、発声
- ・専門性・部署を横断したコミュニケーション
- ・臨機応変力、柔軟な対応力

目的・効果

- ・社員の士気向上
- ・適材適所の実現
- ・成果の最大化

3 ドラマ 研修



概要 欧米では「表現力育成」と「ストーリー教育」に有効なメソッドとして一般的な、演劇（ドラマ）を用いた研修です。ビジネスの舞台において最高のパフォーマンスを発揮するための自己表現力と立ち居振る舞いを身につけます。また、シナリオに貴社の創業ストーリーと企業理念を盛り込むことで、愛社精神を育み社員の一体感を強化します。

講座内容

- ・好印象を与える姿勢、歩行、発声
- ・他者理解を基盤とする演技指導
- ・自己演出と表現の実践（発表）

目的・効果

- ・離職率低下
- ・自己表現力向上
- ・愛社精神育成

参加者や研修時間、目的等に合わせてカスタマイズ可能です。まずはお問い合わせください。

