

2018年12月20日 日本ヨーガ・ニケタン謹製

ストレス・タフ講座開催の流れ

講座の開講にあたっては次の手順ですすめてください。 開講までの流れ

①講座の日程を決定する(各ヨーガ・ニケタンと相談してください)

②受講希望者を募る(5名以上で開講可能) ③各人の受講費の納入

受講費用の納入に関してはストレスタフ専用の振込用紙を使用

各受講生は振り込み控えを申込用紙に貼付し FAX 又は郵送で事務局へ送信

FAX 番号 0859-22-1446

郵送 〒 683-0842 米子市三本松 1-2-24 日本ヨーガ・ニケタン ③申込用紙を記入して FAX する(本書 3P を使用)

※必ず送信してください。

④会場・設備の確認

次の点を確認する。

○会場にインターネット設備があるか?また問題無く動画が再生出来る環境であるか調査しておく。(イ ンターネットを利用して動画配信が使用出来る環境であること。どうしても不可能な場合は要相談の上、 DVD 再生でも可能)

○動画画面を大きくするためプロジェクターの設置またはモニターに接続を検討する。プロジェクターは 会場の備え付けのものをレンタルするか、ヨーガニケタンからの貸し出しを検討する 要相談)

○ PC から音を出した場合充分拡声できるか確認しておく

○常にメールを受信出来るようにしておく(宿題の受け取りはメールを主に使用)

④開講日時を決定する(全5回の講座)事前に各ヨーガニケタン支部に連絡して日程調整後決定

⑤申込書を本部事務局に提出する 受講者リスト等含む(3P)

開講後の流れ

①受講生出欠を確認する

② SOC S-H 式レジリエンス検査用紙を配布して記入してもらう 記入後回収

(採点をしてコピーをとっておく)

③初回はテキストを配布

講座理論編ビデオを流す(ネット配信又は DVD 再生)で視聴する

④質疑応答を行う

⑤実技ビデオ(ネット配信又は DVD 再生)を流し実技を行う

必要に応じて補足説明を行う。時間があれば復習で実技を行う(復習用シートを配布)

⑥茶話会の実施 宿題のテーマに沿った内容で一人ひとり考えを語って貰う

⑦宿題の出し方を説明、次回講座の確認を行なった上で解散する

⑧講師は宿題の提出状況を確認して、受講生の理解度を確認する

⑨(最終講座日のみ)SOC S-H 式レジリエンス検査用紙を配布して記入してもらう 記入後回収する。 講師は全てのテストを採点し、コピーをとっておく。 前後比較をして受講生に結果を伝えつつ、検査用紙原本を本人へ返却する

⑩テスト用紙のコピーを全てまとめて、本部に送付する

①全ての DVD と残った資料を本部に返却する

ストレス・タフ講座開講申込書

ストレス・タフ講座開講を申請しますのでここに開講続きを御願いします 開講講座 第1講座 第2講座 第3講座 〇印で囲ってください

①開講者(コーディネーター)氏名・ID 番号

②開講者の住所・電話	開講者の住所・電話番号 ③開調			開講形態		DVD	ネット配信
④開講日 (全5回)	第1回	月	日()	第2回	月	日()	
	第3回	月	⊟()	第4回	月	日()	
⑥受講者人数	<u>第5回</u> 名 ⑥開講	月	日() 2.住所				
©⊻man <u>w</u>	<u></u>						
⑤受講者氏名・住所・電話番号 e-mail							
受講者①ふりがな <u>氏名</u>						電話番号	
住所				E-m	ail		
受講者②ふりがな						雨ゴエロ	
<u>氏名</u>						電話畬亏	
住所				E-m	ail		
受講者③ふりがな							
<u> </u>						電話番号	
住所				E-m	ail		
受講者④ふりがな							
氏名						電話番号	
住所				E-m	ail		
受講者⑤ふりがな							
氏名						電話番号	
住所				E-m	ail		
			— 3	_			

宿題提出チェック方法 2019年ストレス・タフ講座版 ^{宿題は次の順序で提出状況を確認し受講生の理解度をチェックします}

 ①受講生の宿題提出 2 受講生の宿題が提出された事を確認して宿題提出サイトに ログイン ※管理者1モードにてアクセスする 受講生の宿題をダウンロードし内容をチェックする。 3 宿題にコメントを朱書きして上書き保存を行う **(4)** 上書きしたファイルをサイトにアップロードする 木村先生にてチェックされコメントが朱書きされメールにて (5) 講師へ返却される ※講師のログイン(管理者 3)を変更 ⑥ 講師は木村先生の朱書きコメントのみを削除しコメントを削除 したファイルをアップロードする ※管理者モード ログインについて ①受講生の提出した宿題をチェックする場合は 管理者 1 モードでログイン ID admin Password yogatherapy ②木村先生の朱書きをチェックし、その後朱書きを削除する場合は 管理者3モードでログイン

ID admin3 password yogatherapy

① ヨーガ・ニケタン HP ヘアクセス

http://yoganiketan.jp



③ベーシック認証

画面が表示される(右下)ので

ユーザー名 (※ブラウザーによっては ID、名前)

stress

パスワード 1557 をそれぞれに入力

このページを見るには、reports.yogatherapy.jp:443 にログインする必要があります。 ログイン情報はセキュリティ保護されて送信されます。					
名前:					
パスワード:					
このパスワードをキーチェーンに保存					
	キャンセル ログイン				



ダウンロードした宿題をチェックし、講師のコメントを朱書きする。その後上書き保存を行 い再びアップロードを行う

※必ず上書き保存を選択してください。

ファイル名を変更した場合は、アップロード出来なくなります



④<u>木村先生の朱書きを確認してその朱書きを部分の削除をする</u> その後 再度アップロードする

ログイン ID は管理者モード 3「admin3」



右のタイトルを押すことで宿題ファイルをダウンロード出来る

ダウンロードした朱書きをチェックし、木村先生のコメントのみを削除。その後上書き保存 を行い再びアップロードを行う

※<u>必ず上書き保存</u>を選択してください。

ファイル名を変更した場合は、アップロード出来なくなります