

R/C/T 能力開発 & 目標設定研修

常時自分の「能力」を100%発揮する為の実践塾

まず「集中力」と「集中持続力」をものにした後、自分の持つ能力を全開にして、心躍る「目標」を設定する。

東京医科歯科大学、ソフトテニス日本代表チームも取り入れている研修プログラム

全6回コース（各講座120分）

PART	メソッド	研修内容
1 120分間	残像メンタル トレーニング	メンタルトレーニングとは？ 残像とは？、目標とメンタルトレーニング 残像メンタルトレーニングの概要 残像メンタルカードの使い方 残像メンタルトレーニングが持つ効用 残像時間と集中持続力の関係 脳疲労と残像の関係
2 120分間	リラックスと集中	リラックスと集中の意味 リラックス度と集中度テスト 一点集中と周辺集中 外的集中と内的集中 右脳集中と左脳集中 自分を律する4つの要素 間髪を入れる習慣を身に付ける
3 120分間	目標の 設定	自分を知り 自分の夢を知る 目標設定の条件 人は目標がないと生きていけない 目標と「心技体」の関係 目標は本能を喜ばせる要素が必要 昼と夜の思考の違いを知る 環境を知る(公私共) 得意業を知る 不得手を知る 実績を知る 抱えている問題を知る 人脈を知る
4 120分間		設定方法 目標の設定方法 目標の絞込みと優先順位 目標に対する情熱を知る 目標の裏側を認識する
5 120分間	五感を鋭敏化させる	五感の働きを知る 生きる為の五感、楽しむための五感 五感、五体の左右優位性を知る 五感とリラックス空間 五感と集中空間
6 120分間	感性を磨く	想像と創造 表現力を豊かにする 感覚の調整の必要性を知る 鏡文字の効用 右脳と左脳のバランスよい使い方 メンタルデッサン(近未来の自分を描く)

会場にはホワイトボード、プロジェクター、パソコン等をご用意頂くと共に、レジメのコピーをお願いいたします。

6回研修 1人 12万円(10名から)

税、交通費、宿泊費は別途。日程、時間、人数など相談に応じます。

お申し込みは

ホームページ上お問い合わせページ、メール又はお電話でお願いいたします。

E-mail hiromu@gb4.so-net.ne.jp TEL-06-6252-3487