

## IT人材のための脳の活性化講座（4118346）

自分力を高め、パフォーマンスを上げる！！

IT人材のための脳の活性化講座

～仕事への集中、アイデアの創出、対人関係づくり、やる気の継続に役立てる～

本講座では、脳の置かれている状況や脳の特徴を理解し、脳の活性化の技術（マインドテクノロジー）と演習（マインドアクティビティ）を体験的に学習することで、実際のやり方をマスターし、仕事や生活の中で脳の活性化を実践できることを目的とします。

開催日時	2019年2月4日(月) 10:00-17:00
カテゴリー	業務遂行スキル <b>ヒューマンスキル</b>
講師	加藤和宏 氏 (Learning and Performance コンサルティング有限会社 代表取締役 ) (株)ビジネスコンサルタントに入社し、法人企画営業を担当し営業マネジャー、マネジャーコンサルタントを経て、現在、Learning and Performance コンサルティング(有)代表取締役、一般社団法人サードビジョン代表理事。☑全日本能率連盟 マスターマネジメントコンサルタント取得 IPIE (ビジネスプロセス革新エンジニア) 取得 ビジネスコーチ(株) BCS認定プロフェッショナルビジネスコーチ取得 (株)ジェムコ日本経営 経営コンサルタント。  <専門分野>戦略開発、変革マネジメント、業務革新、チームマネジメント、エグゼクティブコーチング。
参加費	J U A S 会員/ITC : 33,000円 一般 : 42,000円 (1名様あたり 消費税込み、テキスト込み) 【受講権利枚数1枚】
会場	一般社団法人日本情報システム・ユーザー協会 (ユニゾ堀留町二丁目ビル2階)
開催形式	講義
定員	20名
取得ポイント	※ITC実践力ポイント対象のセミナーです。(2時間1ポイント)
ITCA認定番号	ITCC-CPJU9435
ITCA認定時間	6

### 主な内容

現代社会は、ストレス過多の時代と言われています。産業別にみても、IT業界は全産業の平均と比べメンタルリスクが2.4倍も高いことが厚生労働省の統計発表から検証できます。ストレスの影響で仕事へのモチベーションが維持できずやる気がでない、判断力が低下し間違った選択をする、感情に流され人間関係上のトラブルをおこしギクシャクする、普段はそんなことはやらないはずなのにケアレスミスを連発する。

その時何が起きているのでしょうか。本人が気付かぬ内に大きなダメージを受けているのは、司令塔である『脳』です。継続的なストレスで脳疲労を起こしていると、脳本来の機能発揮を難しくしてしまいます。日常の生活では、意識してヨガ・スポーツ・お肌の手入れ・身体をほぐすマッサージ等の身体の調整や心のリラックス状態を得るための取り組みをされている方も、多いと思われます。しかし、脳のコンディションを整えることは、全くと言っていいほど意識的に取り組まれていません。

2000年以降、fMRIなどにより脳活動を精緻なデータから把握することが可能となって、脳科学分野の発展は目覚ましいものがあります。脳科学は、AIの活用によるビジネスモデルの改革やマーケティング・マネジメント・コミュニケーション・セルフコントロール・目標達成といったビジネス領域に活躍の場を広げてきています。

本講座では、脳の置かれている状況や脳の特徴を理解し、脳の活性化の技術（マインドテクノロジー）と演習（マインドアクティビティ）を体験的に学習することで、実際のやり方をマスターし、仕事や生活の中で脳の活性化を実践できることを目的とします。

## 1. 人間の脳の認知や記憶の機能、その作用について理解する

人間は、外部環境への対応を行い、より安全で快適な状態であることを選択します。しかし、快適で心地よい環境に身を置くことが必ずしも自分にとってより幸せに向うことではありません。あなたの人生で、より幸せな状態、次のステージに向うためには、認知不協和を感じるかもしれません。ハイレベルな人たちの会合に参加すると、少々居心地の悪さを感じ、慣れ親しんだいつもの仲間の顔を見つけるとホッとして近づいていくという経験はありませんか。私たちは、居心地のよい環境での自分に戻ろうとする目に見えないメカニズムに縛られているのです。キャリア形成やビジョンの実現のために、時にはそのメカニズムの外に踏み出すチャレンジが必要ではないでしょうか。

## 2. 何故、ビジョンや目標を設定し行動計画まで練り上げても、実現しないのか

その本質と解決策を習得します。せっかく、素晴らしいビジョンを作っても、実行できなければ意味がありません。人間理解に基づいた脳科学と行動科学の考え方や手法を活用し、必ず発生しクリアしなければ、乗り越えられない4つの問題領域に関して、回避する所作を学びビジョンの実現や目標達成の仕方を学びます。

## 3. 自分に合った脳の活性化の具体的な方法を習得します

脳の機能は、役割分担されています。どの部分でどのような活躍に影響するのかを理解し、活性化の焦点を明確にします。またマインドテクノロジー（脳の活性化技術）とマインドアクティビティ（脳の活性化演習）を体験し、パワーが高まったことや脳の作用が発揮されたこと、変化を実感します。そして自分なりのコンディショニングの方法を習得します。

## 4. 脳の特性を理解し、新しい自己イメージに向かうためのアフターメーションを学びます

脳は、強い支配的な自己イメージに向かう行動を誘発します。実現する自己の内面的な風景をいかに鮮明にイメージできるか、ビジョンと感情を関連付けることができるか、一連のアフターメーションの所作を習得します。新しい自己イメージを選択することで、一気に目覚しい成果を得る道へと進むことも可能です。

### ◇期待される効果

1. 昨日までの自分の選択は、本当に実現したい目標達成に基づいたものなのでしょうか。  
その達成のための自己イメージとモチベーションを本物にします。
2. 目覚しい成果を勝ち取るためのアフターメーション技術を習得することで、仕事での成果や生活での成果に結びつく、日々の行動習慣を変えることができます。
3. 成功のリーダーシップを発揮する上で必ず発生する問題領域をあらかじめ推測し、対処することができます。
4. 脳の活性化の技術と具体的なやり方を習得し、スッキリしない、ボーッとしている、仕事がかどらない、等の脳の不覚醒状態からの改善が自分でできるようになります。
5. 仕事でのパフォーマンス向上のために、脳をどのように扱うとよいかを理解し実践行動をリードします。