

あなたの「目標」はなんですか？ いつでもどこでも自分の能力を100%発揮しましょう

講座概要

“集中力”及び“集中持続力”を自在に使い分け、五感を鋭敏化させ感性を磨いたうえで、望む「目標の達成」をあなたの個性を生かしながら簡潔にサポートしていきます。

講座内容

全6回、計16時間で行われた講座をご紹介します！

STEP 1

残像メンタルトレーニング

- 第1回
- メンタルトレーニングの原点となる「感覚の調整」を学ぶ
 - 残像を活用したメンタルトレーニング その詳細解説と使い方を学ぶ

- 第2回
- 「リラックス」と「集中」の意味とその必要性を学ぶ

STEP 2

目標設定

- 第3回
- 自分の弱いメンタルをあぶりだす「メンタルチェックテスト」実施
 - 自分に合った「目標設定」の作り方
 - 目標達成に必須となる「7つのメンタル」を学ぶ

STEP 3

創造力を自分のものにする！

- 第4回
- 五感の鋭敏化
目標が決まることで五感は冴えわたる、五感を鋭敏化させることで感性は磨かれる
そして、感性をみがぐことで「創造性」が豊かになる

- 第5回
- 感性を磨く
今までにないプログラムで使っていない“脳”を使う

STEP 4

研修の成果を自分のものとする！

- 第6回
- 筆記テスト
 - 受講生による個別トレーニング
 - 質疑応答

開催概要

研修費用：¥150,000（別途消費税）

定員：6名

R/C/T 残像メンタルトレーニング講座

スケジュール例

スケジュール	時間	内容	詳細	
1日目	第1回	3h	<ul style="list-style-type: none"> ■研修スケジュールの説明と自己紹介 	
			<ul style="list-style-type: none"> ■感覚の調整 ■残像メンタルトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ■メンタルトレーニングの原点「7つの感覚の調整」を学ぶ ■メンタルトレーニングとは？ ■メンタルトレーニングの歴史 ■目標とメンタルトレーニングの関係 ■残像の不思議な体験と、その効用を知る ■R/C/T残像メンタルトレーニングの解説 ■残像トレーニングの効用と使い方を学ぶ ■各種残像図柄の公開と紹介
2日目	第2回	2h	<ul style="list-style-type: none"> ■リラックスと集中 	<ul style="list-style-type: none"> ■「リラックス」と「集中」の重要性とそのバランスを知る ■リラックス度テスト ■リラックスとは？ ■集中度テスト ■集中とは？(色々な集中の仕方を学ぶ)
			<ul style="list-style-type: none"> ■メンタルチェックテスト 	<ul style="list-style-type: none"> ■自分には何が足りないのか？を前もって調べる「メンタルチェックテスト」の実施
	第3回	3h	<ul style="list-style-type: none"> ■目標の設定 	<ul style="list-style-type: none"> ■目標設定の条件(夢と目標の違い) ■人は目標がないと生きていけない ■目標と「心技体」の密接な関係を知る ■昼と夜の脳の動きの違い(知性と感情) ■自分のすべてを知る ■目標の設定方法 ■目標の絞り込みと優先順位 ■自分の目標は本当に自分が求めているものなのか？ ■望む目標の“裏側”を確認しておく ■目標の“見直し”の必要性を知る ■今の目標達成後の「目標」は決めておかなければならない
			<ul style="list-style-type: none"> ■7つのメンタル 	<ul style="list-style-type: none"> ■目標をスムーズに達成させる7つのメンタル要素を学ぶ「自分を律する」
3日目	第4回	3h	<ul style="list-style-type: none"> ※メンタルチェックテストの結果報告 ※宿題の発表 ※感覚の調整プログラム 	
			<ul style="list-style-type: none"> ■五感の鋭敏化 	<ul style="list-style-type: none"> ■五感の働きを知る ■五感、五体の優劣を知る ■五感の鋭敏化と感性を磨く必要性和その方法 ■五感で感じるリラックスできる空間と、集中できる空間環境を学ぶ
			<ul style="list-style-type: none"> ■感性を磨く 	<ul style="list-style-type: none"> ■イタリア人の芸術感性を知る ■「感覚」と「感性」の関係を明確にする ■いかにすれば感性を磨くことができるのか
4日目	第5回	2h	<ul style="list-style-type: none"> ■創造力を豊かに 	<ul style="list-style-type: none"> ■「創造力」がないと生き残れない ■「想像」と「創造」の違いを考える ■芸術的な「表現力」をどうすれば得ることができるのか ■いつも使わない“脳”を使うトレーニング ■右脳と左脳のバランスよい使い方 ■メンタル「想像、創造」デッサンの実践
	第6回	3h	<ul style="list-style-type: none"> ■「目標」を絵に表わす効果 	<ul style="list-style-type: none"> ■自分の「目標」を絵に表わしてみる
			<ul style="list-style-type: none"> ■筆記テスト 	
			<ul style="list-style-type: none"> ■受講生による個別トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ■一人15～20分の間で仮想セミナー体験 ■いかにこのトレーニングを自分のものとし実社会で生かしていくかを考える
			<ul style="list-style-type: none"> ■質疑応答 	

テニス界、高校野球界、プロゴルフ界といったスポーツ界での実績は豊富、
 ビジネス界でも人材育成を中心に多数採用され始めています！
 ※プログラムのカスタマイズなど無料でご相談に乗りますので、お気軽にお問い合わせください。