

いまばり本気塾シリーズ



【講師】
株式会社集中力
代表取締役
森 健次郎 氏

集中力が身につく講座 ～ビジネスから日常生活において～

【日 時】(第1日目)平成26年9月26日(金) 18:30～20:30

(第2日目)平成26年9月27日(土) 9:30～12:00

【主 催】今治地域地場産業振興センター

【参加費】講演編(無料)・体験編(500円)

【場 所】講演編(じばさんセンター4階)・実践編(じばさんセンター2階)

【参加者】講演編30名 実践編16名

～プログラム～

第1日目(9月26日(金)) 18:30～20:30

<講演編>(無料オープンセミナー) ○なぜ、集中力がアップすると、すべてうまく行くようになるのか

<講義の内容>

- ◆ 集中力状態とは
- ◆ 緊張を取り視野を広げる一流選手実践方法
- ◆ ココロとカラダのリラックス法
- ◆ 結果を出せる人、出せない人の大きな違い
- ◆ コミュニケーションの本質
- ◆ 言葉と言霊
- ◆ イチロー選手の一点集中法体験



第2日目(9月27日(土)) 9:30～12:30

<体験編> ○リラックスと集中力

<講義の内容>

- ◆ <体>リラックス法
 - ・集中力しやすい姿勢
 - ・緊張時の対処法
 - ・肩(身体)を軽くし心を軽くする方法
 - ・一瞬で身体を柔らかくなる方法
- ◆ <心>集中法
 - ・ボール落とし法
 - ・ボールキャッチ法
 - ・集中カード法
 - ・イチロー選手の一点集中法 など



集中力には、リラックスが大変重要になります。集中する前にはリラックスをしてから1点の事(仕事・勉強)に集中するとよりよく集中力が高められます。

多くの世界の一流選手はこの方法で、雑念(過去・景気・他人)を取り払い、大事な試合(現在)を行う時にはリラックス(試合前など)してから、5感を研ぎ澄ませ集中力を高めていることを教わりました。

また一瞬で肩が(心)が軽くなる方法や言葉や身体を使ったリラックス法・集中力法やイチロー選手がしている集中方法でビジネスなどで応用できるTTSの方法(T:楽しく T:為になる S:即、実践できる!!)を学びました。

参加者の皆様からは多数の好評をいただきました。