

感情のコンダクト・スキルの理解と習得

■研修の目的：

技能を発揮する場面では、時に大きなプレッシャーを感じるものです。

そうした状況で自然と生まれるネガティブ感情の影響をコントロールすることが、実力の発揮につながります。そのために必要な知識と方法を、事例やデータを交えながら解説し、そのノウハウと育成の在り方を習得します。各セッションの最後では、想起トレーニングで知識の記憶定着を強化し、習得したスキルのトレーニング計画を2週間設計します。

■実施時間と参加人数：

各回ともに実施時間、参加人数は、以下の通り想定しております。

実施時間：3～4時間程度/1セッション

参加者：5名～20名程度

■実施概要

セッション1 感情を言葉にする

目標：身体の反応、感情の反応を知る

ワーク1：感覚遮断ツールを用いたペーパークラフト 30分

■技能五輪選手はどんな心理条件で作業しているか？

■ワーキングメモリの働き

■なぜ緊張するのか？

■過緊張だとどうなるか？

ワーク2：ハイプレッシャー状況の分析 30分

ワーク3：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日の呼吸コントロール 30分

セッション2 感情を予測する

目標：感情が変化する条件を知る

ワーク1：ブロック組立職種-1 試合目 50分

■早期発見のカギは？

■感情にはどんな役割があるのか？

ワーク2：感情バランスをチェックする 10分

■感情は、どういう仕組みで生まれるのか？

■自動思考にはどんな種類があるのか？

■自動思考の性質

■自動思考にどう対処すべきか？

ワーク 3：自動思考を分類する 30分

ワーク 4：自律訓練法 30分

ワーク 5：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日のABC分析 30分

セッション 3 感情を制御する

目標：感情をコントロールする方法を知る

ワーク 1：ブロック組立競技-2 試合目 50分

ワーク 2：感情制御のABC分析 35分

■感情負荷への対処方法

■回復コーピング

■セルフ・トーク

ワーク 3：セルフ・トークのリスティング 30分

■イメージ

■フォーカル・ポイント

■マインドフルネス

ワーク 4：妨害刺激をシールドリングする 20分

■解決コーピング

ワーク 5：失敗認識のABC分析 30分

ワーク 6：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日の回復コーピング 30分

セッション 4 感情を予防する

目標：環境や自分の特性に合わせて、感情を制御する

■戦略をたてる

ワーク 1：感情のコンダクト・スキル 30分

ワーク 2：ブロック組立職種-3 試合目 60分

■本番は非日常の環境

■日常との差が大きいほど消耗が大きい

■非日常に日常を持ち込み、適応を促す

ワーク 3：本番の環境を予測する 30分

ワーク 4：勝利ための習慣をつくる 30分

ワーク 5：本番までのアクションプランの作成 30分

ワーク 6：想起トレーニング