

## 130. ビジネスで活かす身体と心と脳・自分メンテナンスの重要性

\* 本研修はFISAタイアップ研修となっておりますのでFISA会員は割引価格でご受講できます。詳細はFISAへお尋ねください。

### 1. 研修要領

・ITSS	-
・研修受講料(税別・テキスト代込み)	28,000円
・研修実施日	8/27
・研修実施時間	9:30～16:30
・研修場所	福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室

### 2. 対象者

メンタルヘルスコーディネート・五感マーケティングを身につけたい方

### 3. カリキュラムの概要

五感を育み、感性をビジネスで活かす手法は、近年、スポーツ選手や海外でのビジネスには多く取り入れられています。

まずは、自分の体・心の状態を知り、思考のクセを見つけ自ら心身のケアで整えていくことを身につけます。心身共にバランスの取れた軽快に動けるコミュニケーションを自ら考え行動する方法を学びます。

### 4. カリキュラムの詳細

1日間(6時間)

科目	時間	科目の内容
自分の体・心の状態を知る	1.0h	・自分の体と向き合う(からだミーティング) ・自分の心をどうチェックするのか?
メンタルヘルスケア	0.5h	・リラックスとリフレッシュの違い ・メンタルヘルスケア・ワーク ・脳の活性化ワーク
自分メンテナンスの重要性	1.0h	・脳機能のしくみ ・自分で調整することの重要性
自分と長けている五感を知る	1.5h	・ポジティブフィードバックワーク ・自分分析・長けている五感はどこか ・各感性別特徴
五感マーケティング	1.0h	・五感がどう影響するか ・なぜ今感性を活かしたコミュニケーションが有効のか ・男女間での違い ・ケーススタディ
総合	1.0h	・まとめ・感想・質疑応答 ・受講生からフィードバック・講師からコメント ・自分分析シートの記入
計	6.0Hr	

※改善のため、予告なくカリキュラム及び教材を一部変更することがあります。

### 5. 使用教材

オリジナルテキスト

### 6. 到達目標

自分の体調に責任を持つ・自分メンテナンスについて理解する  
自分の心・体を知り、感性を活かしたコミュニケーションを取れるようになる