

26

# 仕事の効率・成果を高める 生産性向上講座



～ 脳の仕組みを活用して、行動を変えよう ～

## 【講座のねらい】

仕事の生産性を高めるために、脳の仕組みを活用して、「すぐやる」「集中する」「続ける」ための実践的なテクニックを習得します。

## 【受講の効果】

- ・脳の仕組みを仕事に活用する方法を理解できる。
- ・仕事の生産性を向上させるために効果のある実践法を習得できる。

### ◇日程・会場等

- ・日 程：令和4年6月3日（金）
- ・会 場：県セミナーパーク 205 研修室、206 研修室
- ・対象者：全職員
- ・定 員：32人



こんな人におすすめ！

- 仕事の効率や成果をもっと高めたいと思っている人
- 集中力をアップさせる方法を知りたい人

### ◇プログラム（6.5時間） 集合型オンライン研修

9:00 9:15	12:00 13:00	16:45
オリエンテーション ● 自分の力が発揮できる脳と体の仕組み ・仕事ができる脳と体をつくる ● 睡眠から始める働き方改革 ・睡眠の認識7つのマチガイ ・睡眠の法則 ・快眠法とトラブル対処方法 ● 脳の時間割に合わせる	休憩	● 効率よい勉強法とは ● 生産性を高める環境設定 ・脳のネットワークを切りかえる ● 脳を使ってすぐやる！ ・「それ」しかしない場所をつくる ・脳が動く言葉を使う ● 流れるように仕事を進めるには
		アンケート記入

※講座内容、研修の進め方は状況によって変更になる場合があります。

## 【講師】

ユークロニア株式会社 代表取締役社長 すがわら 菅原 ようへい 洋平

著書：「「できない自分」を脳から変える行動大全」

「快眠アイデア大全」

「すぐやる！「行動力」を高める“科学的な”方法」 他多数



### ◇受講者の声

- 睡眠や脳の構造など、目からウロコの情報が沢山あり、大変勉強になった。
- 仕事だけでなく生活面でも役に立つ内容で、人にも教えたい内容だった。
- すぐに実践できることばかりで大変ためになった。