

28

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6年6月4日 (火)
- ・ 会 場 : 自宅、職場等
県セミナーパーク 205 研修室、206 研修室
※セミナーパークでの受講は、ひとり一台パソコンによる受講ができない方に限定します。
- ・ 対象者 : 全職員
- ・ 定 員 : 24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) 完全オンライン研修 (オンラインミーティングシステム Zoom を使用)

9:00 9:15		12:00 13:00		16:45	
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の力が発揮できる脳と体の仕組み <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ● 効率よい勉強法とは ● 生産性を高める環境設定 <ul style="list-style-type: none"> ・脳のネットワークを切りかえる ● 脳を使ってすぐやる! <ul style="list-style-type: none"> ・「それ」しかない場所をつくる ・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: 「「めんどくさい」が消える脳の使い方

「あなたの人生を変える睡眠の法則 2.0」

「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

- 脳の仕組みをわかりやすく説明していただき、そこから睡眠の質の高め方や業務の効率的な取り組み方について学ぶことができ、大変参考になった。
日常生活に役立ちそうな情報も多く、本日学んだことを早速試していきたいと思える講義だった。
- 仕事の効率を上げるために、まず脳の仕組みを知ることや体づくりが大切というのが意外で面白かった。