

# ビジネスの達人 メンタル・マネジメント全4回 (講師:株式会社中谷彰宏事務所 代表取締役 中谷彰宏)



## 【テーマ】

- 第1回 スピード落ち込み脱出法
- 第2回 スピード精神力強化法
- 第3回 最後までする方法
- 第4回 壁を乗り越える方法

## 【コンセプト】

日々の仕事やプライベートにおいては、様々な予測できない「壁」が待ち構えており、その高い壁を前に極度に不安になってしまったり、落ち込んでしまったり、あるいはあきらめて取り組みを止めてしまうこともあるかもしれません。

壁を乗り越えられる人とそうでない人で、成功する人とそうでない人の差はどこにあるのでしょうか。壁にあたるのが不運なわけではなく、全ての人が壁にぶつかるのです。その壁から何を学んでいくことができるのかがとても重要です。

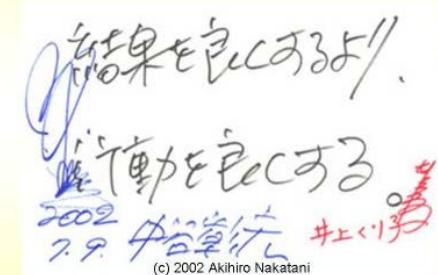
心・体・頭のバランスをうまく保ちながら、壁を乗り越えて結果が出るまでやり続ける精神力をつけるためにはどのようにしたらよいのでしょうか、講師の中谷彰宏氏が、独自の考え方とヒントをわかりやすく提示します。(講義時間 合計4時間)

## 【講義資料より】

### 「落ち込む」とはどういうことか(1)

- 心と体と頭のバランスを崩している状態。
- 精神状態のバランスが崩れると体にも現れる。
- 今、自分が落ち込んでいると思ったら、体に置き換えて体のバランスが崩れているか(片足立ちしてみる)試してみる。
- 「落ち込んでいる」という言葉自体がネガティブな要素が含まれているので、「バランスを崩している」と捉える。
- 「落ち込んでいる」人は、精神的に疲れているが、体は疲れていない場合がある。
- 本来、人間は、落ち込む状態になると「眠くなる」。
- しかし、「眠れない」状態の人は、心は疲れているが体は元気な状態だから眠れない。

まとめ



(c) 2002 Akihiro Nakatani

Copyright (C) 2008 Business Breakthrough, Inc.

11