

☆—————☆

2011年9月3日【岩手】 医療機器メーカーさんでのブレインジムセミナー

☆—————☆

★ 匿名さん

メンタルトレーニングを受講したのは今回が初めてでした。言葉や気持ちでこんなの身体に変化が出てくるもんだと驚きました。額に手を当てて気持ちを落ち着かせる。嫌なことがあったり怒っていると眉間にシワが寄ってきてしまう＝額の筋肉が緊張しているということだから、手を当ててやわらげてあげるのはとても効果的だと思います。

工作中ピリピリした状態を落ち着かせるために取り入れたいが、できればそのような状態にも、ピリピリせず落ち着けるような予防があれば教えていただきたいなと思いました。希望としてはまた受講したいです。

★ 匿名さん

心と体の意識を変えると、大きな変化があることに驚いた。ポジティブポイント！ポジティブになれるのが気に入りました。日常は良く反省し前向きにいきたい。

★女性 Y.Mさん

心身のリラックスが仕事の効率性や人間関係に左右するのは知っているようで今まで実感なく過ごしてきたので、なるほどなと思い、良い体験でした。気に入ったエクササイズは耳のマッサージ。視界がクリアになった気がしました。少しの時間で気軽にできることから、仕事の合間や行き詰まった時にその都度取り入れたい。講和の雰囲気も良かったです。

★女性 N.Yさん

楽しく研修できた。不思議な気持ちになりました。気に入ったエクササイズは嫌な事を忘れる：前向きになれる。フックアップ：緊張をほぐす。すべてが仕事・日常に取り入れやすい内容で、相談内容に助言がなかなかみつからない時や、日常的に安定した生活ができるよう毎日気分転換かねて使います。たのしく研修すると、理解度もアップするということを改めて実感しました。

★匿名さん

一声では、素晴らしいと思った。気に入ったのは心と体を整えるP A C Eエクササイズ。商談前に取り入れたいと思います。

★匿名さん

大変楽しかったです。気に入ったのはブレインボタン。手軽にできるし眼の疲れを少しでも妨げそうな気がする。その時々状況に応じて、色々なエクササイズを試してみたいと思います。

★匿名さん

経験したことのない研修だったので、新鮮な気持ちで面白く受講しました。内容も日常試してみたいものも多く。その場面になるのが楽しみでさえあります。気に入ったのは、ポジティブポジションの刺激で、気持ちがポジティブになるというのはいつか役に立ちそうな気がします。

★匿名さん

参加前はこの手の啓発モノは苦手だなと思っている自分がいましたが、今までのモノとは一味も二味も違いとても楽しい気持ちになりました。気に入ったのはポジティブポイント一常にポジティブでありたいと思いました。仕事はもっと楽しくできるはずと考えていたので、全員で共有し明るい好循環が起きれば良いなと思います。

★匿名さん

話だけではなく、実際に自分で体感できて、すぐに効果のわかる内容ばかりでとてもよかったです。気に入ったエクササイズは、嫌な気分を和らげるものや、肩こりに効く耳のマッサージなど、分かりやすく、すぐ自分でできる内容でしたのでよかったです。考え方を考えるだけで、結果にあんなに差が出るとは、おもいませんでした。プラス思考で前向きに取り組むことの大切さを実感できましたので、取り入れていきたいと思います。機会があったら、またお話を聞いてみたいと思います。今回勉強会に参加できてとてもよかったです。ありがとうございました。

★匿名さん

おもっていた以上に、手軽な動作で効果があることに驚いた。ポジティブポイントは気持ちが楽になる気がするため、気に入りました。緊張しそうな場面など気持ちを落ち着かせたりするに取り入れたい。

★匿名さん

思い込むことで、体の動きが変わることに驚いた。自分を動かしている脳をさらに自分でコントロールする。不思議な体験でした。ポジティブポイントは頭の中のあった負のイメージが突然消えて驚きました。良いイメージ、無理なことなど無いと脳にイメージさせ前向きに取り組んでいきたい。

★匿名さん

ちょっとした動きで、すぐに変化を感じられ楽しかったです。心が穏やかになり、自分の反省すべき点に気付きました。目標が明確になりました。気に入ったのはシンキングキャップ：人の話を相手の立場で聞いていないことがしばしばあるので、このエクササイズを習慣にして、相手の真意を聞きたいと思います。P A C Eをすることで自分の心の状態を良いものに保っていきたいです。又、シンキングキャップを合わせて、人の話の真意を掴めるようにしたいです。ありがとうございました。とても楽しい研修でした。

★匿名さん

実施に自ら体を動かしてエクササイズを体験することで気持ちが落ち着いたり体の変化を実感することができ、楽しく興味深く参加させていただきました。フックアップは緊張している時や気持ちを落ち着かせたい時など、気軽に行え、すぐにリラックスできる、エクササイズだと思いました。体が疲れている時や精神的に不安定な時ほどエクササイズを行い、体や気持ちを整え、利用者と接することで利用者の会話や行動など、多方面から気持ちや状況を察知できるようにしたいと思いました。又、エクササイズを取り入れることで気持ちも体もリラックスし、余裕を持った生活、仕事のできた良いと思います。

★匿名さん

自分で体を動かしての体験でよくわかりとてもよかったです。ブレインボタンでのエクササイズ。最近目が疲れているようでマッサージでは左側が痛かったです。常に心がけてマッサージを試みようと思いました。利用者様にも体を動かしていただき、一緒に行っていこうと思います。

★匿名さん

説明から仕事の情熱を感じた。額を指で押すエクササイズが気に入った。思考を抑制できるところ。気持ちの切り替えをしっかりとしたい。

★匿名さん

身体を動かしながらの勉強会だったので、とても楽しく参加できた。気に入ったのはポジティブポイント。体を整え心を整え毎日仕事をしていきたいと思う。入居者さまにも、取り入れていきたいと思います。

★匿名さん

実際に自分自身で感じれるセミナーでしたので、とても楽しく身になる研修でした。ポジティブポイント：自分をポジティブに返られることは前に進むことができる。
ブレインボタン：自分を落ち着かせてくれる
フックアップ：リラックスができ、どこか余裕を持てるようでした。

仕事に追われるときエクササイズを行うとリラックスして仕事が進むのではないかと思いました。ですので取り入れたいです。このような研修は、とても楽しかったです。このような研修でしたら皆、積極的に参加するのではないのでしょうか？

★匿名さん

初めてブレインジムを知りました。エクササイズも普段はほとんどすることがないので、エクササイズをする前とした後の違いも分かりためになりました。気に入ったのは、フックアップ：感情をリラックスし重心を整えるということが実際に行ってみてよかったので。体調があまり良くない時や、物事がはかどらない時、行いたいと思います。

★匿名さん

今まで参加した晩協会の中で一番役に立った！気に入ったのは、念じながら体をねじるやつ。思い一つであんなにも変わるということに驚いた。イメージトレーニングをし、よりよい結果を導きたい。

★匿名さん

身体を動かすプログラムもあり、みんな楽しそうにやっていたよかったです。リフレッシュできると思うので、プリントにのって今回できなかったものもやってみたい。リラックスしたいとき、疲れがたまっていると感じたときに取り入れたい。

★匿名さん

苦手意識がストレスを解決できるのであればすごいと思ったが、私の場合そこまでにはならなかった。ただ両腕を上下する運動だけで前屈がより深くできるようになったのには驚いた。気に入ったのは、フックアップ：リラックスできた気がしたから。仕事の合間にP A C Eエクササイズを行って効果を実感してみたい。脳からの指令90%は動場での体を維持することに使われていることを知った。

★匿名さん

身体の動きで心理的に作用したりするのがおもしろかった。気に入ったのはポジティブポイント：使えそうだから。

★匿名さん

自分の気持ち意識により体の動きも違うし、心の変化にもつながることを感じた。出来ないと思えば何もできない、出来ると思えば何かしらできるものだと実感しました。呼吸法により心を安定させるところ、私の知っている丹田式呼吸法を通じる物がありました。や

はり気持ちの持ち方で、全く違ってくる、そのことで常にポジティブな考え方をすることが大事との考え。また、その為には体調の管理が大切だと改めて感じております。

★匿名さん

いくつか項目がありましたが、全体的にテンポよく進み、灰谷さんのユーモアを交えながらの進行も心地よく、人を引き付ける能力ある人だと感心しました。腕を回すのが気に入りました。言葉が脳と体を支配しているようで体は正直だと思います。ひとつの物の見方考え方で180度結果が違ってくるので、多方面から見る習慣を身に着けなければならない。前向きな考え方だと、体をそれにこたえるというのを実感しました。

★匿名さん

自分が発する言葉イメージで、自分自身の行動がすぐに変化したことに驚きました。気に入ったのはポジティブポイント：簡単な動作で落ち着くことが出来たから。ちょっとした空き時間、待ち時間に落ち着く為、商談前に行ってみたいと思います。

★匿名さん

普段指先が地面につかないのですが、着くようになったときは驚いた。自分的にはもう一度呼んでほしい。発する言葉次第で決まるようで位置が違くなったのはびっくりしたし、気に入った。心を整えて常にベストな状態で仕事を取り組みたいと思いました。

★女性 匿名さん

身体の使い方、脳へのアプローチの仕方の入門ですが、楽しく面白く興味深かったです。気に入ったのは、ポジティブポイント：落ち込んだ時に試してみる。心を整える：朝の習慣にする。言葉から脳へ：行動力が付く。できる！⇒ヤッテル！自分の脳もダマス！その気になるまでパワーアップ！ リハビリにも応用できる。

★匿名さん

比較的すぐに実感でき、効果もすぐにわかりやすいのでやっていて楽しかった。ぐるっと手を回すやつは、脳がだまされいる気がして驚きがあった。常日頃身について考えなくても実行に移せるようにトレーニングしてみたい。

★匿名さん

心と体が一体のものであるというのが実際にやってみて体感できた。気に入ったのは骨盤の周りの筋肉をゆるめるエクササイズ。目に見えて体が柔らかくなったので。ストレスがたまりそうな時に、取り入れて体から集中力が出るようにしていきたい。