

技能・技術実践研修カリキュラム

コース番号	コース名	期 間	定員	日数
1833	【通信活用研修】実力発揮メソッド<応用編>B ー大会本番に向けたメンタルスキルの確認ー	【集合研修日】令和6年7月24日(水)	8 (2職種限定)	2 (集合1)
開催会場	東京駅近郊会場	技能・技術分野	共通	
		技能・技術レベル	L3	
		技能・技術要素	ー	
研修のねらい 及び 到達目標	基礎編で学んだ2つの分析方法を訓練で実際に実行し（事前課題）、そこで蓄積したデータをもとに、選手一人ひとりのクセやメンタル面での課題、その解決方法についてフィードバックします。コンタクト・スキルをワンランク上に発展させます。なお1回あたり3職種に限定して行います。この研修は6時間相当の事前課題を行っていただき、当日の対面研修は6時間となります （到達目標） ・技能五輪国際大会に向けて選手のメンタル面を考慮した指導ができる			
最低限 必要な知識	「実力発揮メソッド<基礎編>」を受講済みの方。 選手と指導者のセットでの受講が必要です。			
研 修 内 容	項 目（予 定）	講義	実技・演習	
	【通信活用研修】 本研修は通信活用研修となっており、集合研修前に事前課題が提示され、集合研修時に解説等でフィードバックされます。		(6) H	
	事前課題1 感情のABC分析 （1）<基礎編>にて解説した感情のABC分析を10日分実施 （2）10日分の内容を分析して考察を記述			
	事前課題2 コーピングのABC分析 （1）<基礎編>にて解説したコーピングのABC分析を10日分実施 （2）10日分の内容を分析して考察を記述			
	1 感情のABC分析のフィードバック （1）感情パターンの分析 （2）ネガティブイベントと思考パターンの分析 （3）事例紹介 （4）具体的場面解決法（チェンジ・モーメント）の設計	1 H	2 H	
2 コーピングのABC分析のフィードバック （1）コーピングパターンと効果の分析 （2）ネガティブイベントとコーピングの特徴の分析 （3）事例紹介 （4）具体的場面解決法（チェンジ・モーメント）の設計	1 H	2 H		
		2 H	10 H	
リニューアル の概要 及びアピール ポイント	職種数（2職種）を限定した研修ですので、感情のコントロール等の内容について専門家から直接フィードバックを受けることができます。独習ではわからないことや気づかないことについて質問もでき、より習熟度が深まります。			
研修成果が 活用できる 職務	職務 1	職務 2	職務の内容	
担当教員 (ユニット)	菊池 拓男 外部講師 (情報通信ユニット)			
使用する機器 等				
受講者が用意 するテキスト (予定)				