

# ～Googleも取り入れている～ 真のイノベーションのための 「もうひとつのパフォーマンスモード」

## コンセプト

組織の真の創造性の発揮のために、日常的にハイパフォーマンスを出すときに使う「ゲットモード」とは別の、もう1つのパフォーマンスモード「アローモード(allow mode)」について理解します。

Google社はじめ、イチロー選手やスティーブ・ジョブスもこのモードを使うことで安定的なハイパフォーマンスを実現してきました。ゲットモードだけを使い続けることの弊害を知り、アローモードを発揮の手がかりを習得します。

## ゴール

2つのパフォーマンスモードについて理解し、モードをスイッチできるようになることでイノベーションにつながる土台を作る。

## プログラムの狙い

元々われわれ人間は、「生き物として」、2つのパフォーマンスモードをバランスよくスイッチしながら生きていくようにデザインされています。

創造性やメタ認知力が発揮されるのは、この本来の状態が整っている人なのです。

しかしながら、現代の働き方・労働環境は、その片側しか使えないようにデザインされがちであり、それらの力の発揮を妨げるばかりではなく、燃え尽きや離職にも繋がります。

本講座では、ロックを掛けている「アローモード」を目覚めさせていく秘訣と具体的な方法をお伝えします。

## 内容（所要時間：2-3時間）

- 2つのパフォーマンスモードとは
- ゲットモードのみの働き方による機会損失
- マインドフルネス/メタ認知との関係
- アローモードトレーニング
- モードのスイッチ体験

**小笠原和葉（おがさわらかずは）** ボディワーカー/株式会社大きな木 代表取締役  
株式会社メディシンク 顧問 / 健康3.0に導くWEBメディア「Magellan」編集長

大学院卒業後、SEとして国内大手ITベンダーに就職。その後、自身の健康への問題意識をきっかけに、フィジカルとメンタルとの関係性に着目、研究を始める。自身でもボディワーカーとして活動する一方、意識やカラダを含んだその人の全体性を、ひとつのシステムとして捉え解決するメソッドを構築し「プレゼンス・ブレイクスルー・メソッドR(PBM)」の体系を完成させる。2017年より、PBMプログラムの法人展開を開始。主にIT企業に向けた身体性に着目したメンタルヘルスプログラム等の提供実績がある。

著書：「理系ボディワーカーが教える"安心" システム感情片付け術」（日貿出版社）

メディア掲載に「anan」「PHPらくーる」他

カリフォルニア州認定マッサージセラピスト クラニオセキラル・セラピスト(CHA)アシスタント・チューター  
ソマティック・エクスペリエンス(Somatic Experiencing®)上級セラピスト 宇宙物理学修士



プログラム導入についてのお問い合わせは以下までお願いいたします。

(株)大きな木 MAIL:info.bodysanctuary@gmail.com TEL: 080-4361-0325 小笠原