

【ワーク】

KPI...記憶しているコードの数が〇〇個以上
└ KPI...コードに触れている時間(実務・学習)
└ KPI...実績や経験年数

KPI...タイピング速度が1分間〇〇文字以上

【最も印象に残った点】

衝動的な部分は扁桃核、理性を司るのは前頭前野という脳みその話が面白かったです。

地上300mで40cm幅の板の上を渡れるか？という例が分かりやすく、
地上300mとなると真っ先にマイナス面へ思考が持っていかれ、
「あ、こういうことなんだ」と脳が衝動的になっている状態を理解することができました。

【感想】

終始とても興味深い内容でした。
普段からリフレーミングをおこなって物事をいろんな角度から見れるように
訓練していきたいと思います。

それから最後にyoutubeとGmailというまた興味深い話が盛り込まれていたのがとても良かったです。
「自分のできないことを受け入れる」、私は頭では分かっているけど中途半端なプライドと見栄で
受け入れられないことが多いです。

ですが、周りに「自分のできないことを受け入れる」人がいるのですが、その人はめちゃくちゃ優秀で
すが
自分ができることはあっさり断ります。
自分ができる所に無駄な時間は割かず、その分、自分ができることに全力を注いでいるような人で、
「時間の使い方」がわかっているんだなと感じました。
私も見習おうと思います。。