



ハネムーンは終わりましたか?②

Date: November 9th, 2022 | BY Michelle Adams

(前号から続く)

2. 新しいスキルの練習と繰り返しを奨励する

今日、感情パターンは、自己保存や快樂などの強い原動力が座っている原始的なシステムである「大脳辺縁系」の奥深くに宿っていると考えられています。本質的に、これは、特に成人期に、感情的なパターンを変えるのが容易ではないことを意味します。練習と繰り返しは、永続的な変化にとって重要です。

ダニエル・ゴールマン、リチャード・ボヤツィス、アニー・マッキーは、彼らの著書「プライマル・リーダーシップ」の中で、大脳辺縁系の脳は、適切な成分が存在していれば、後年でもそのパターンを変えることができると主張しています。

「大脳辺縁系の脳は、特に深く根付いた習慣を再学習することが課題である場合、学習がはるかに遅いです。リーダーシップスキルを向上させようとするとき、この違いは非常に重要です。彼らの最も基本的なレベルでは、それらのスキルは人生の早い段階で学んだ習慣に帰着します。それらの習慣がもはや十分でない場合、または人を妨げている場合、学習には時間がかかります。したがって、リーダーシップ学習のために脳を再教育するには、思考脳で機能するモデルとは異なるモデルが必要です。

「それは多くの練習と繰り返しを必要とします。新鮮なつながりが芽生える脳の能力は、生涯を通じて続きます。これらの新しいレッスンは、脳がすでに学習してしまった根深いパターンとの困難な戦いと戦うため、若い頃にもっと簡単にできていたことを成人期に

学ぶには、より多くの努力とエネルギーが必要です。タスクは2倍になります。私たちに合わない習慣を元に戻し、うまくいく新しい習慣に置き換える必要があります。」

継続的な練習と繰り返しの重要な必要性を理解し、これらの行動を奨励するための行動計画を作成することは、トレーニングを成功させるために不可欠な部分です。