

### 精神面を高める学習

ペップトーク 副島理子

練習すれば必ず身につく

言葉は影響力がある

フィードバック(フードバック)噛み砕いて、咀嚼させる

①受容、②理解、③肯定(自分には価値がある・・・日本人は低い)→自分肯定感の向上を目指す

### 実技学習

相手の印象を肯定的に伝えましょう

私はあなたをこう思います、理由はこうです。

主語が大事。

言うトレーニング、受け取るトレーニング

自分が持っていなければ、相手に言えない

事実は一つ、解釈は無数

事実は引き分けだった→監督は勝てたとおもっている

自分と相手の解釈は違う

自分の解釈は変えられる

問題が起こった→チャンス

忙しい→充実している

してほしい変換

どんなイメージを持つかが大事

### 承認のピラミッド

		価値づけ
よくやったね がんばったね	結果	この結果には価値がある
頑張ってるね	行動	やり遂げたことに 価値がある
君ならきっとできるよ 君がいるから・・・	存在	君の存在自体に 価値がある

↑  
夢・希望・想い  
存在そのもの

### 言い換える

ミスするな→ミスしろ

ネガティブな指示はネガティブに捉えられる

してほしいことをストレートに言う→行動修正

事故しないでね→安全運転で

あきらめないで→信じ続ける。

試験に落ちるな→ベストを尽くせ

手を抜くなよ→細部まで丁寧に

自分を満たす→家族→仲間→他人

自分頭の中の独り言→セルフトーク→プップをペップに変える→比率を上げる

打てる、打てる、遠くへ飛ばせ

事実を受け入れる、とらえ方変換、して欲しい変換、背中の一押し

アメリカではスポーツはビジネス

ペップはコミュニケーションのスキルを上げる一手段