

ゴールペップトーク

PEP TALK! ★★★★★★ www.peptalk.jp

ペップトークの4ステップ



④激励(背中へのひと押し)



- ①強く押す
- ②優しく押す

③行動(してほしい変換)



- ①ネガ⇒ポジ変換
- ②結果⇒行動変換

①受容(事実の受け入れ)



- ①状況受容
- ②感情受容

②承認(とらえかた変換)



- ①とらえかた変換
- ②あるもの承認

PEP TALK! ★★★★★★

www.peptalk.jp

▶ ペップトーカー一度チェックリスト

何個つきましたか？

苦手・意識したいこと ☆をつけよう！

- ① 自分には価値があると思う
- ② 悪いところよりも良いところの方を先に伝えるようにしている
- ③ 落ち込んでもすぐに切り替えて復活が早い方だ
- ④ 一緒にいると元気になるよと言われる
- ⑤ 相手の話をよくきくように心がけている
- ⑥ 自分自身を大好きである
- ⑦ 「すみません」よりも「ありがとう」とよく言っている
- ⑧ マイナスな出来事もプラスにとらえるように意識している
- ⑨ あまり意識しなくても自然に相手を励ましている
- ⑩ 相手の立場に立って話しかけることを意識している
- ⑪ 自分の良いところを1分以内に10個以上言う
- ⑫ 「～するな」よりも「～しよう」とよく言っている
- ⑬ うまくいかない時でも自分を許すことができる
- ⑭ 夢の実現を本気で応援したい人がいる
- ⑮ 人の成功を自分のこととして喜ぶことができるほうだ
- ⑯ 自分で自分をよく励ましている
- ⑰ 感情的というよりは情熱的に相手に伝えるようにしている
- ⑱ どちらかというとポジティブなほうだ
- ⑲ 頑張っている人を見ると応援したくなる
- ⑳ 短くわかりやすい言葉で相手に伝えることを意識している

PEP TALK!

今あるものでせよ！
ベストをつくせ！



君ならできる！

ペップトークとはアメリカのスポーツ界で生まれた
試合前に監督が選手に贈る激励のショートスピーチです！

やる気にさせる言葉変換に挑戦！

スポーツ

やる気をなくす言葉(ブツベ)

やる気にさせる言葉(ペップ)

ミスしたらレギュラー外すぞ

三振するな

何度も同じことと言わせるな



④チーム・学校・会社に講演、研修に来てほしい

ペップトークを周りの人にとってほしい、言葉の力で元気になりたい、前向きなチームをつくりたいなどご要望に合わせて企業・学校・スポーツ団体様向けに講演・研修を行います。
本日の講師に直接ご連絡いただくか、協会事務局までお気軽にお問い合わせください。



<講師紹介> 岸田 輝美
一般社団法人日本ペップトーク普及協会 講師研修部長・関東ブロック副代表
ペップトーク・アンガーマネジメント・マナーの資格を取り、
世の中をワクワク過ごすために、言葉掛け・怒りの心理・立ち居振る舞いをわかりやすく、楽しく伝えている。

TEL:090-8012-3756

Mail beautiful-2017@beautiful-manner.com

URL <http://beautiful-manner.com>

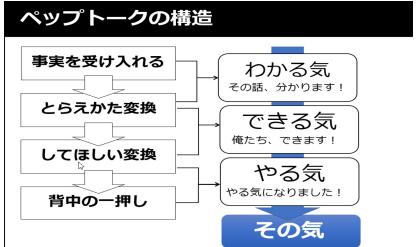


一般財団法人
日本ペップトーク普及協会

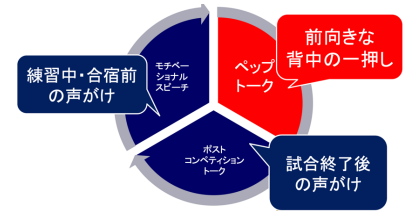
ペップトーク



ペップトークとは、アメリカのスポーツの試合前に、監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」、激励のショートスピーチです。選手が最高のパフォーマンスをするために磨き上げられたペップトークは、スポーツ現場はもちろん家庭、学校、職場など幅広く活用可能なコミュニケーションスキルです。最近では多くの企業で導入され、上司、部下、同僚に対する言葉の使い方が変わり、コミュニケーション力の向上、メンタルヘルスの改善事例が増えています。

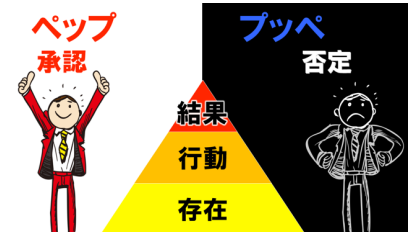


ペップトークサイクル



ペップトークとブツペトーク

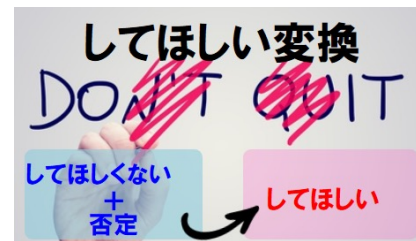
- | | |
|---|--|
| ペップトーク
<ul style="list-style-type: none"> ● ポジティブ語で ● 相手の状況を受けとめ ● ゴールに向かった ● 短くて分りやすく ● 人をその気にさせる ● 言葉がけ | ブツペトーク
<ul style="list-style-type: none"> ● ネガティブ語で ● 相手のためと言いながら ● ゴールは無視して ● 延々と ● 人のやる気をなくす ● 説教、命令 |
|---|--|



ポジティブ語(とらえかた変換)



ポジティブ語(してほしい変換)



セルフペップトーク

