

会社の人間関係が良くなる ペップな社長の ペップトーク通信

2022年2月号 vol.2

【人を励まし応援するためにまずは〇〇であること】

ペップトークとは

「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂をゆさぶる」勇気づけのショートスピーチです。

つまり誰かを励ましたり、応援したりする言葉がけです。

そんなペップトークですがセミナーでは人を励ましたり、応援するためにまず大事なことをお伝えしています。

ペップトークをするために大事なこと。何だと思われますか？

答えは「人を応援するためにまず、自分自身が良い状態にいること」です。

これは自分落ち込んでいたりモチベーションが下がっている時に他人を励まそうとしても相手に響く勇気づけになりにくい。

また1度や2度は良くても継続的に応援しようと思うとだんだん難しくなってくるということです。

想像してみてください。

あなたが本当に落ち込んでいて、でも大切な人を励まさないといけないような場面。

その時はモチベーションを上げて何とか励ませても、それが毎日毎日だと辛くなってくるし励ましの質も落ちてくると思いませんか？

それは相手にもやがて伝わるでしょうし、なによりもその状態ではあなた自身が幸せではありません。

だから人を励まし、応援する立場の人はできる限り自分を良い状態にしておいていただきたいのです。

それは辛いのに無理やり笑顔になるというのではなく、疲れているのならしっかり休むとか、ストレスが溜まっているのならストレス解消をしっかりするなど自分の心と身体のメンテナンスをしてあげる。

そして時間や場所を問わず誰にでも出来るのは自分で自分を勇気づける。

自分自身をペップアップするということです。

今のあなたの心の状態、身体の状態はいかがですか？

良い状態をキープできているのでしょうか？

もし??の方はあなた自身やあなたの周りにいる方の為にも是非自分のメンテナンスをしてください。