

PEP TALK!



通信 Vol.21

【自分の良い所をいくつか言えますか？】

あなたはあなた自身の良い所を1分間でいくつ言えるでしょうか？
良かったら時間を測って紙に書き出してみてください。

いかがでしょう？いくつ書きだせましたか？

書き出せた数が多いほど「自己肯定感が高い」と言えるのですが、私の研修では数は重要視しません。大切なのは今の自分でなく、未来の自分。これからどうしていくかです。つまり現時点で沢山書き出した人、例えば5つ以上書けた方は素晴らしいと思います。しかし1つとか2つ、もしくは0だったという人は、それだけ伸びしろがあるという事でこちらも素晴らしいのです。

物事はまず、現状を把握する事が大切です。
今の自分は自分に対してどのような評価をしているのか？それを知ることがスタートです。

そして大切なのはここからです。
多くの方は自分の良いところを見つけることが苦手です。それは日本には謙遜という文化が根付いているからかもしれません。しかし自分の良いところを見つけることができるということは、自分に対して合格点を出せているということ。その結果、自己肯定感が上がる。また自分の良いところを見つけ、自分を承認できるからこそ他者の良いところも見つけることができる。

よってみなさんには自分に対しても他者に対しても
「〇〇ができていない！」「〇〇が欠けている」といったダメ出しではなく、
「ここまではできているよね」「これとこれは持ってるよね」とできている部分や既に持っているものに焦点を当てて欲しいです。そしてそのうえで改善点があればそれを改善していく。このような考え方ができれば、良い人間関係ができますよね。

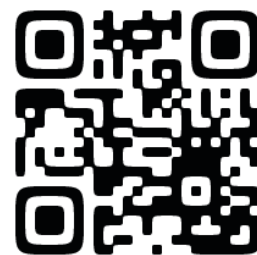
自分にも他者に対しても、良い部分に目を向ける。
実践していきましょう！

会社の雰囲気の本気で変えたい経営者必見！

2023年8月3日
豊清工業主催のセミナーが
ケーブルテレビで
取材を受けました！！！！

2023年8月3日（木）佐倉商工会議所にて開催した「若手リーダーのびのびイキイキセミナー」がケーブルテレビ296様に取材していただきました。今後の企業成長のためには、若手の人材育成がキーとなる中、若手がイキイキと働ける環境づくり、またその仕組みづくりへの取り組みを評価いただいたようです。2023年9月2日～10月6日まで、毎日、放映されています。ご興味のある方は、是非御覧ください！

 YouTube



取材動画

 **講師**

応援文化構築プロデューサー

浦上大輔

ペップアップカンパニー代表取締役
北海道大学で運動生理学、理学療法学を学び運動指導のスペシャリストとして活躍。健康ツール・ストレッチポール®のLPN代表取締役を経て、相手のやる気を引き出す言葉がけペップトークを広めるため日本ペップトーク普及協会を設立し言葉の力を伝える。さらに元気な会社を増やしたいとの思いからお互いがお互いを応援し合う応援文化®プログラムを展開中！



 **講師**

豊清工業株式会社代表取締役

石原利彦

日本ペップトーク普及協会講師
日立建機を経て2007年から豊清工業の経営に携わる。会社の業績は伸びているのに社員がイキイキしていないことに気づき、2018年からペップトークと応援文化®構築プログラムを導入。コロナ禍でも過去最高売上、過去最高利益を達成する。社員が楽しく本気で働ける会社するべく日々奮闘中！

