静岡県栄養士会

# 対人スキル向上 研修会

2021.9.4

azul claro

# ストレス
II

azul claro

# ストレス例

- これやってと言ったのに動いてくれない
- 思ってたのと違う
- 自分自身 理想と現実のギャップに揺れている
- 絶対こうした方がいいのに、、、

# こんなことありませんか

- 説明しても思ったとおりにやってくれない
  そもそも伝わってない
- 人を説得したり納得させるのが難しい
  または面倒
- なんで１回言ってわからないの？

# プロファイルがわかると

自分・相手の性格や思考パターンがわかる

▼

コミュニケーションストレスの軽減

# インプットとアウトプット

自分のタイプを知ること

＝自分の**強み**を知ること

# 比較表

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 視覚言語 | 論理的 | 感覚言語 |
| | おしゃれ | きっちり | きごこち |
| | 良い姿勢 | 普通 | 猫背 |
| | スピーディー | サクサク | ゆっくり |

# まとめ

自分のタイプを追求する

良　　い　→　**生かす**

良くない　→　**補う　(自分・人)**

自分でなく他人に目がいきがち
これは評論家　まずは自分と向き合って自分を知ること

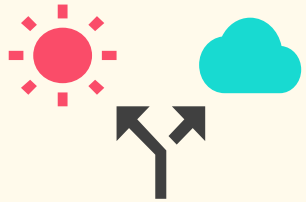
シェアタイム

自主的

主体的

依存的

azul claro



行動

5

4

3

2

1

# 心理ステージの活用

- まずは自分がどこに立っているのか知る
- 登りたかったりワープしたければする
- 相手の心理ステージを推測して話す
- 相手に合わせて対応する