

人生充実のカギとなる 「価値観と信念」を探る

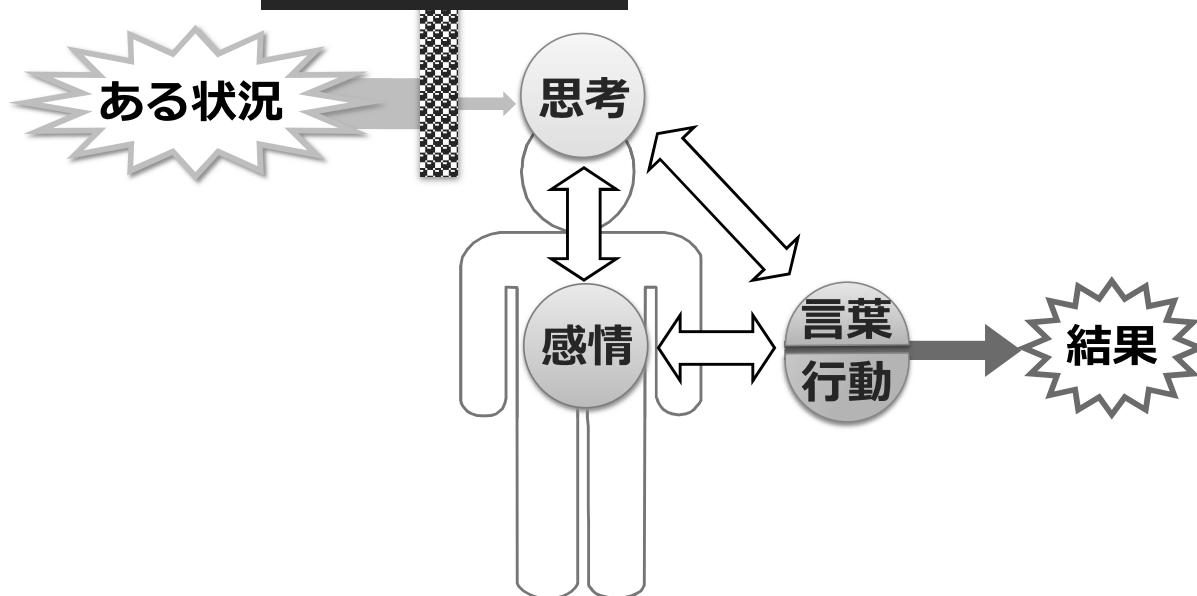


本日のプログラムの狙い

1. 「価値観」と「信念」とは何か理解する
2. 実は知らない自分の「価値観」
を見つけて優先順位を確認する
3. 「価値観」と「信念」を言語化する
4. 2021年に大切にしたい「価値観」「信念」
5. いらない「信念」を手放し
新しい望ましい「信念」にシフトする

- 知識・経験
- 興味・関心
- 価値観
- 認知パターン

- ・無意識のうちに働いて、
- ・認識の仕方に影響を与え、
- ・人の「
」を左右する「
」のようなもの



価値観とは・・・

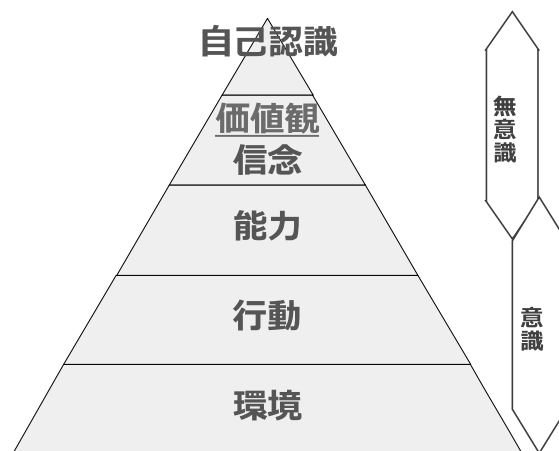
- 1) ある状況において人が『大切に、重要だ』と考える観念
- 2) 人が何かを選択する時によりどころとする基準
- 3) 特定の「肯定的な強い感情」と結びついている『心のスイッチ』

(例) 仕事で大切にしていること (仕事の価値観)

「お客様からの信頼」「変化を起こすこと」「メンバーの成長」「感謝」「改善」「チームの一体感」
 「安心・安全」「新たなものへの好奇心」「自信」「自立」「楽しいこと」「協働」「専門性」
 「自由な発想」「プロ意識」「強さ」「健康」「柔軟な対応」「結果を出すこと」「人間関係」
 「バランス」「情熱」「挑戦」「正しい判断」「愛情」「芸術性」「思いやり」「誠実さ」「高いスキル」

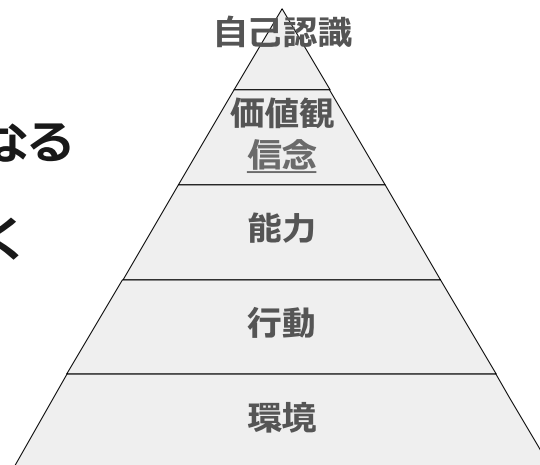
☆ 価値観を明確にすることが重要な理由

1. 人生の過去の経験や教訓をもとに作られる
2. ほとんど意識することがない
3. 「自己認識」によって変わる
例) 「親」「部長」「市民」
4. 抽象度の高い言葉で表現されることが多い
例) 「自由」「変化」「ユニーク」
5. 「価値観」同士で優先順位がある



※ニューロロジカル・レベル (ロバート・ディルツ)

1. 個人が「正しい」「真実である」と信じている概念
2. 「刺激と反応」「行動と結果」に因果関係があると認識された時に、形成され始める
「〇〇すると△△になる。」 「〇〇は△△だ。」
「直感を頼ると、ベストな答えが出る」
3. 因果関係が反復されることで強固になる
4. 信念は、世界を制限する方向にも働く
「人前に立つと、緊張する」
「他人は、信用できない」



※ニューロロジカル・レベル (ロバート・ディルツ)