

パフォーマンスを決めるものとは？

どんなに実力や能力、専門性を持っていても、発揮できることもあれば、発揮できずにいることもあります。スポーツや試験で、練習ではできていたことが本番ではうまくいかなかったり、またプレゼンテーション、商談、打合せ、おもてなし等において本番を想定して準備を重ねてきたのに実力を発揮できず、成果につながらない場合も時にはあるかもしれません。本来できるはずのことができたり、できなかったりするのはどうしてなのでしょう。これはあなた自身が“どのような状態にあるか”に関係しています。この場合の「状態」とは「その瞬間瞬間の私たちのあり方」です。私たちはどのような状態であるかによって、発揮できる能力が違ってきます。

トップアスリート達がコーチング等のトレーニングでよく行っている中に、状態管理があります。例えば、どのような言葉がけが、自分に自信をもたらしてくれるのか、自分自身が楽しめているのかといったように、言葉だけでなくイメージなど五感を活用して、実力を発揮するのにふさわしい状態に入れるように訓練しています。また、最高のおもてなしを行うことで有名なホテルでは、業務が始まる前に理念をどのように行動として表すのかについて具体的にスタッフから引き出し、共有しています。お客様に喜んでいただける喜びややりがいを持って、仕事ができるような状態を意図的に作り出しています。

私たちは、これまで状態を自分で選ぶことを意識的に行ってこなかったかもしれません。しかしながら、自分自身の状態を最適な状態にコントロールし、かかわる方のパフォー

マンスをサポートしていくことが可能になるとしたらいかがでしょうか。状況に左右されずに能力を発揮していくためには、その状況に合った最適な状態であることが必要になってきます。そして、そのためにはまず今、自分あるいはかかわる人やチームがどんな状態にいるのかに気づくことから始まります。

特にうまくいっていないと思う時にはその違和感が、どんな状態に今いるのかに気づくための合図になります。そう行った時にはファーストステップとして、どんな状態にいるのかを客観的に捉えることから始めてみましょう。気づいた時にパラダイムが変わり、自分で状態を選択することが可能になってきます。

●公開セミナー・イベント、その他案内

- ・10/24 (日) ブラッシュアップセミナー『「状態力」を磨く』のお申込み受付中。
- ・コーチング・研修等はHPからお問い合わせください。
- ・新月にかけて無料メールマガジン配信中。



リーダーの想いを「かたち」にし、一人ひとりの意欲を触発する

Clarity Mind
HEAD SOLUTIONS & CONSULTANTS

クラリティマインド

代表 鮎川詢裕子

エグゼクティブコーチ マインドトレーナー



商社にて長年経営層の傍らで経理・経営企画・IR・秘書業務に従事後独立。人と組織が意欲を持ってミッションや目的を実現していくのをサポートしている。

✉ info@clarity-mind.com
🌐 www.clarity-mind.com

クラリティマインド

検索