

使えるリソースを増やすには？

前号の「パフォーマンスを左右するものとは？」で、状態を自分で選択していけること、自分の状態に気づくことの大切さをお伝えしました。今回は、最適な状態であるために、私たちにできることは何かを考えたいと思います。

これまでの沢山の経験の中から、今後役に立つ経験をいくつか思い起こして使えるようにしておくに立ちます。例えば、プロジェクトをリードし、皆の納得感を得ながら成果を出せた経験や、学生時代に何かにチャレンジしやり遂げた経験、周囲から無理と言われたことをやり抜いた経験、普段の生活の中で楽しく行っている時の経験等です。感情が伴っていることが重要で、達成感、充実感、喜び、楽しさといったポジティブなもの、そして苦しさを乗り越え、悲しみをぐり抜けて来た体験も含まれます。ここでいう「リソース」とは、目的を成し遂げるために役に立つ資源を言います。個人にも、チームにも存在しています。その体験をしていた時にどんな「心の姿勢」だったのか、何を信じていたのか等今の自分やチームに取り入れて生かしていくことが可能になります。

また、これまでにない思い切った体験、勇気を伴う行動によって、世界観が変わって見えたことはありませんか？ 否定していたものが実は素晴らしいものだ気がついたり、これまでのとらえ方よりも豊かな見方ができるように変化する経験を自ら創り出していくことで、リソースとして使える引き出しを増やしていくことができます。これまでなかなかチャレンジできなかったこと、いつもの選択を変えてみ

ること等、身近にいくつも存在しています。

知識と、実践して感覚でも理解しているのでは、大きな違いを生み出します。コーチングでも、気づきを行動に変換し現実を変化させていくために、セッションの最後にクライアント自身の意思で課題を決め、そして行ってみてどうだったかを報告いただいています。気づきを行動に転換した時に初めて、現実が変化し、新たな気づきや発見が訪れます。リソースをどのように自分やチームに取り入れていくのかにはやり方があります。実際にどのように行えばいいのかについては、やり方を実際に体験することが近道になります。

●公開セミナー・イベント、その他ご案内

- ・10/24 (日) ブラッシュアップセミナー「状態力」を磨く、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 SOLUTION & CONSULTATION

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