

■自分らしく、自信を付けていく為のコンテンツ

●4月3日【ストレッチ目標】

⇒ストレッチ目標…自分の未知なる可能性を引き出す為に、敢えて少し高めに設定するユニークな目標。

●4月4日【思考習慣の身に付け方】

⇒ホメオスタシス…人間の脳が持つ、急激な変化を嫌い、なるべく現状維持したがる性質。

・可塑性…人間の脳が持つ、少しずつの変化なら受け入れる性質。

・自己変革と習慣化…人間の脳は変化について、ホメオスタシスと可塑性と言う二つの性質を持っている為、自己変革を行おうとする際は、習慣化が最も適した、無理の無い手法とすることができる。

●4月11日【モデリングリスト】

⇒モデリング…得たいリソースを得る為に、既にそれを体現している人物の言動・思考を模倣するテクニック。

■思考整理の為のメンタルツール

●4月9日【堂々巡りの3つのプロセス】

⇒堂々巡りの思考の3つのプロセス

…思考が堂々巡りに陥っている時は、そのプロセスを以下の3つに分類すると、どこで躓いているのかが把握しやすい。

- ↳
- インプットするプロセス: 問題の答えを見つけようと、色々な情報を仕入れているプロセス。
 - 研究・考察するプロセス: 仕入れた情報を元に関連性を考えたり、推測しているプロセス。
 - 感情をなぞっているプロセス: 思考に付随して湧きあがった感情を、味わっているプロセス。

■新たな観点から情報を得るメンタルツール

●4月22日【自分の中の理想家を刺激しよう!】

⇒ディズニー・ストラテジー…自分の中の思考回路を、「批判する人」、「現実的な人」、「理想家」の3つのポジションに分類することで、建設的な答えを導き出す思考法。

■相談先に関するコンテンツ

●4月15日【ネガティブにならないネット活用術】

⇒問題志向…現状や当人の否定から入って、解決を図ろうとする考え方。

・解決志向…現状肯定から入って、得たい未来に向かうことで解決を図ろうとする考え方。

■感覚的戦略を立てるコンテンツ

●4月19日【サブモダリティー・チェンジ(セラピーテクニック)】

⇒サブモダリティー…人間の五感や感情に含まれる、より細かな情報の要素。

・サブモダリティー・チェンジ…サブモダリティーを変えることで、感じ方や印象を変えて行くセラピーテクニック。