

EQナビゲーター

認定セミナー（一部抜粋）

SAMPLE

感情を上手に使い、
良い人間関係を構築
するとはどういう事か？

EQと対人コミュニケーション

人の思考や行動は、感情により影響を受ける。

感情を上手に管理し、その場に応じた適切な形で利用できる能力(EQ)があれば、対人コミュニケーション能力は飛躍的に向上する可能性がある。

EQと対人コミュニケーションが上げれば、仕事場での人間関係は変わるでしょうか？

EQを発揮する事がなぜ会社で大事なのか？

- 仕事場でも同じで、一人ひとりの意欲の向上（あるいは低下）は、**会社の生産性**に大きく影響する。
- 経営者としては、会社の生産性が落ちないように、社員一人ひとりの意欲を高く維持したい。
- 意欲を上げるためには、相手の感情を上手に使い、会社内で良い**人間関係**を構築し、**目標**を達成する能力（EQ）が必要。
- EQを発揮して意欲を上げられる時もあるが、自分が苦手とする人や状況に対してEQを発揮できず、意欲を上げられない。
- 社員にとってEQを上げることは、**意欲**の向上につながる。

自分の感情を管理する能力（EQ）が低下し続けたら

感情の起伏が激しい→仕事の効率の変動→目的達成困難

仲間と心の交流ができなくなる→孤独→チームが機能しない

自分は無力、無能だと思える→やる気の低下

自分の感情が理解できなくなる→コミュニケーション障害

仕事に困難→社会的地位の低下→失職→周りも離職に

自分の感情を管理する能力（EQ）が低下し続けたら

激しい感情の起伏→肩こり→上肢の血流低下→**生活習慣病**

心の交流ができない→肩こり→上肢の血流低下→**鬱病・癌**

感情鈍麻→不安や不眠→肩こり→上肢の血流低下→**鬱**

仕事の困難→社会的地位の低下→失職→**自殺**

(肩こり以外に根精疲労、頭痛、難聴は同時に起こりやすくなる)

スマートパルスを用いた臨床経験

IQとEQが分離した場合

にどうなるのか？

行動を阻む思考・観念って何？（回答例）

- 私なんて～、今更～ どうせ～（低い自己評価や諦め）
- ○○の条件さえそろったらできるのに（条件付け）
- 劣等感を隠すためにいかに～ないかを証明しなくなる
- 失敗しなくない・～ない。と決める（安全圏にいたい）
- ○○の条件さえそろったらできるのに（条件付け）
- 自分は自分、他人は他人、無関心、無感動（現実無視）
- これは本当は～なかつた（罪悪感から逃げるための合理化）
- い～やるけど今はそのタイミングではない。めんどくさい（本当は本気でやってできない自分をみたくない）

星稜高校野球部の指導指針

- 心が変われば、行動が変わる。
- 行動が変われば、**習慣**が変わる。
- **習慣**が変われば、人格が変わる。
- 人格が変われば、運命が変わる。

ストレス抵抗度を上げるには
心理的トレーニングが必要です。