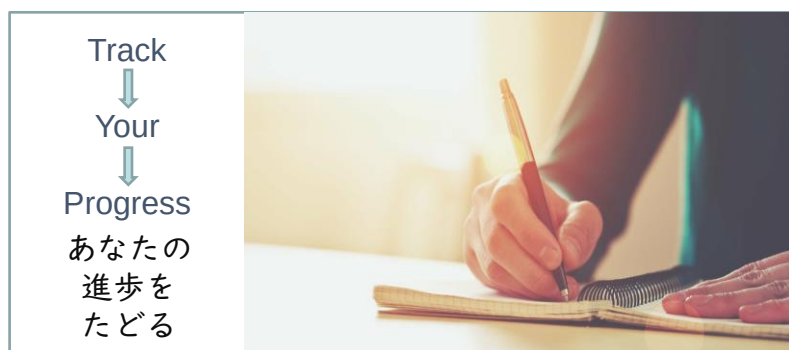


NLP and Values - Update and Review

NLPと価値観 - 更新とレビュー



Joseph O'Connor



Insights

洞察

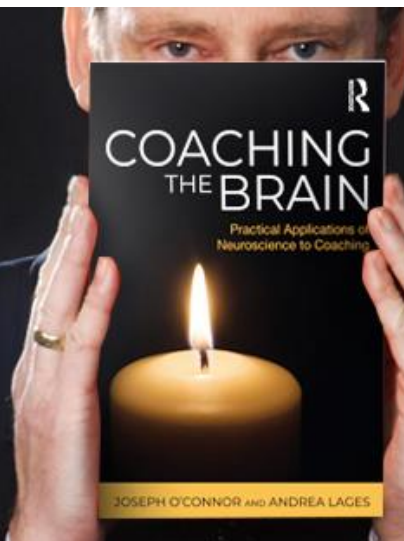
Questions

疑問

Feedforward

フィードフォワード

- Executive coach
エグゼクティブコーチ
- Coach trainer – over 1000
coaches in 20 countries
コーチトレーナー
20か国で1000人を超える
- Author – 19 books in 30
languages
著作者
19冊の著書が30か国語に
翻訳され、販売数50万部以上



Values

価値観

Review NLP material

NLPの資料を確認する

What are Values?

価値観とは何か？

Hierarchies and systems of values

価値観の階層とシステム

Values and emotions

価値観と情動

Values and decisions

価値観と決断

What now...?

今度は何...？

Neuro Linguistic programming

神経言語プログラミング

Thinking – Language – Action

思考 – 言語 – 行動

The study of the structure of subjective experience.

主観的体験の構造の研究。



An attitude and a set of tools

態度とツールのセット

NLP

1. Neuro – how we think

Representational systems

Submodalities

Reframing

神経 – 私たちの考え方

表象システム

従属要素

リフレーミング

2. Linguistic

Language

Metaphor

言語学

言語

メタファー

3. Programming

Actions

Habits

プログラミング

行動

習慣

4. Emotional states

Anchoring
Calibration

感情的状態

アンカーリング
キャリブレーション

5. Goals

Outcome orientation
SMART models

ゴール

結果志向
SMARTモデル

6. Rapport

Matching
Pacing and leading

ラポール

マッチング
ペーシングと
リーディング

Values
価値観

What are values...?
価値観とは何か…？



LAMBENT

Values 価値観

Think of three characters you admire
– past present, fictional or real.

あなたが尊敬する人物を3人あげてください。
– 過去や現在、架空や実在の人物

What are the qualities you admire in them?
尊敬する人物の資質は何ですか？

How do you know they have these qualities?
なぜ、そのような資質があるのでしょうか？

LAMBENT

Values – Hierarchy or System? 価値観－階層かシステムか？

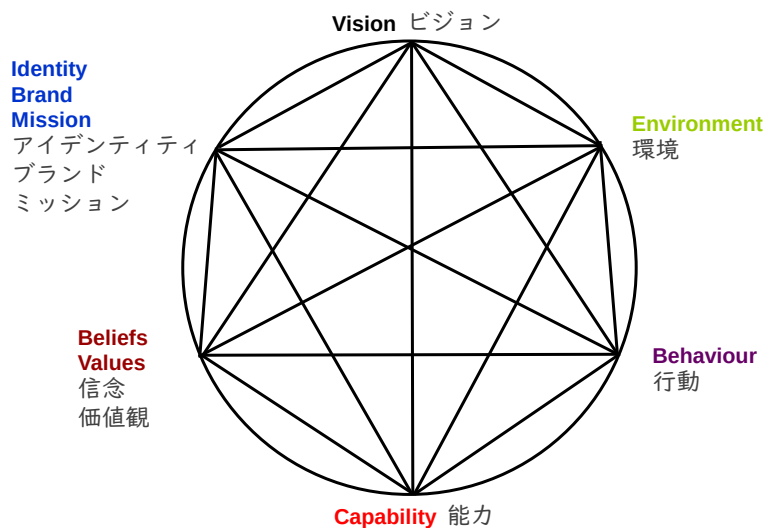
マズローの欲求段階説
Maslow's Hierarchy of Needs

The diagram shows a pyramid with five levels, each with a corresponding Japanese label on the left and an English label inside the pyramid. To the right of the pyramid are five colored boxes providing further details for each level.

自己実現の欲求	承認の欲求	愛と所属の欲求	安全の欲求	生理的欲求
Self-actualization	Esteem	Love/belonging	Safety	Physiological
morality, creativity, spontaneity, problem solving, lack of prejudice, acceptance of facts	self-esteem, confidence, achievement, respect of others, respect by others	friendship, family, sexual intimacy	security of: body, employment, resources, morality, the family, health, property	breathing, food, water, sex, sleep, homeostasis, excretion
道徳、創造性、自発性、問題解決、偏見の欠如、事実を受け入れる	自尊心、自信、達成、他人の尊重、他者からの尊敬	友情、家族、愛情	安全：身体、雇用、資源、道徳性、家族、健康財産	呼吸、食事、水、性的欲求、睡眠、恒常性維持、排泄

Neurological Levels

ニューロロジカルレベル



Emotions

情動

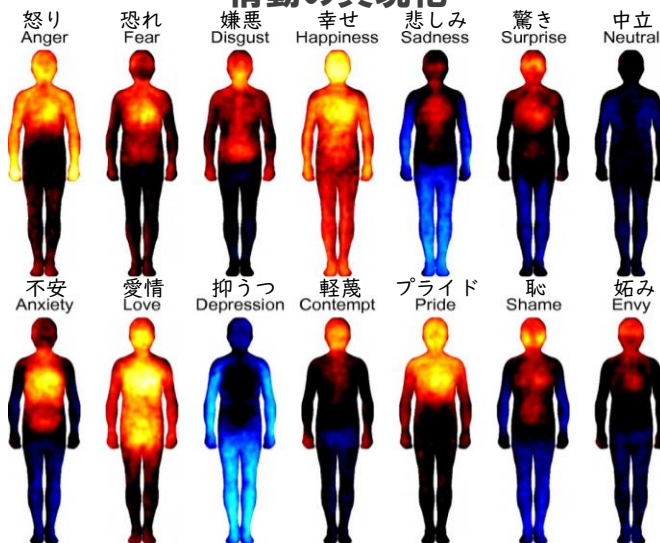
What are emotions?

情動とは何か？



Emotional embodiment

情動の具現化



The golden rules of Calibration

キャリブレーションの黄金律

- **Incongruence is normal**

不一致は当たり前

- **Watch and listen – do not jump to conclusions.**

観察し耳を傾ける – 結論を急がない

- **You may see an emotion, but you do not know why...**

情動を見て取るかもしれませんが、その理由は分からない...

you have to ask....or not.

あなたは尋ねる必要がある.....かどうか。

Allow all parts of the client be heard

クライアントのすべてのパートが聞こえるようにする

Exercise エクササイズ

1. Describe some of your peak experiences when you were fully expressing yourself. These may be like 'Flow' experiences.

あなたが自分自身を完全に表現していたときの最高の経験をいくつかを説明してください。これらは「フロー」体験のようなものかもしれません

You were completely in the present moment, whatever you did seemed effortless and the whole experience had energy and joy. These experiences will cover many different contexts and different times of your life. ...next page

あなたは完全に今この瞬間にいて、何をするにも楽で、経験全体がエネルギーと喜びに満ちているように思えました。これらの経験は、あなたの人生のさまざまな状況やさまざまな時期をカバーします。

Exercise エクササイズ

What values did they express?

What emotions did you experience?

それらは、どのような価値を表現しましたか？
あなたはどのような情動を経験しましたか？

2. What drives you crazy and makes you angry and frustrated?

What value is being violated?

何があなたをイライラさせ、怒りや不満を抱かせますか？
どのような価値観が侵害されていますか？

Exercise エクササイズ

1. あなたが自分自身を完全に表現していたときの最高の経験をいくつかを説明してください。これらは「フロー」体験のようなものかもしれません。

あなたは完全に今この瞬間にいて、何をするにも楽で、経験全体がエネルギーと喜びに満ちているように思えました。これらの経験は、あなたの人生のさまざまな状況やさまざまな時期をカバーします。

それらは、どのような価値を表現しましたか？
あなたはどのような情動を経験しましたか？

2. 何があなたをイライラさせ、怒りや不満を抱かせますか？
どのような価値観が侵害されていますか？

THANK YOU!
ありがとう！

Questions and Comments?
質問やコメントは？