11/12最短最速で成果を出すコツ

テンプレカ・マニュアルカを手に入れる!!

「頑張っているのに成果が出ない・・」

「続けているのにうまくいかない・・」

「そもそもやり方、続け方がわからない・・」

「何がわからないのか、わからない・・」

という問題を解消したくないですか?

自己紹介

- パーソナルコーチとして活動
- コンタクトセンター事業でOP、SVをはじめ、マネジメント業務も経験(大手損害保険会社・公共サービス)
- ・最近趣味でギターを始めた

今回の内容

テンプレカを磨くための3つの心構え(マインドセット編) 成果を出しながらテンプレカを磨くコツ(基礎編) 中長期の目標を達成する3つのテクニック(実践編)

テンプレ力を磨くための3つの心構え

- 1. 恥ずかしがらない
- 2. テンプレは「指針」
- 3. 模倣こそ成功の真髄

1. 恥ずかしがらない

- 一最初から完璧にできる人間はいない
- 「教えてください」は魔法の言葉
- 一最初から正しい方法を身につけよう

2. テンプレは成功への「指針」

- 「1回試してうまくいく」方法ではない
- 「ひとまずの正解」がテンプレ
- 一人から教えてもらいやすくなる

3. 模倣ごそ人生の真髄

- ゴオリジナル幻想を壊そう
- 回自己流=事故流を回避しよう
- 一観察力が身につき、理解力が高まる

成果を出しながらテンプレカを磨くコツ

成果を出すための3つの約束

- 1. そのままやる
- 2. 毎日やる
- 3. 記録する

1. そのままやる

- **一効果は保証されていると確信してやる**
- 回自己流解釈せず、自分を変える
- 一そのままやるには工夫がいる

2. 毎日やる

- 選択と集中で短期間で習得する
- 「予定」ではなく、「日常」にする
- 「飽きる・飽きない」を超えたものにする

3. 記録をする

- **一気分、やる気、モチベを克服する**
- **| 根拠のある自信が持てる**
- 中長期的に改善できる

中期目標を達成する3つのテクニック

- 1. 期間を区切る
- 2. 数値・数字でコントロールする
- 3. 時間・お金のムダづかいをやめる

1. 期間を区切る、分割する

- ゴールとエンドステートを分ける
- 一締め切りを決めて一気に進む
- 選択と集中を実行する

2. 淡々と数値・数字でとらえる

- 一言語化するとリアリティが高まる
- 一何ができていないかが明確になる
- 区切りがわかり、漠然とした不安がなくなる

3. 時間、お金の無駄遣いをやめる

- 選択と集中!!!
- **一変化するとは、習慣と態度を変えること**
- 自分でコントロールしないと、他人に支配される

セミナーのまとめ

- **一大敗や間違いは、その場で決まらない**
- 何度も改善しよう
- **対気軽な気持ちで始めよう**