

【1日目】一週間で面接への苦手意識を克服するワーク

- 行動は、思考に左右される = 苦手意識を克服すべき
《ABC理論》byアルバート・エリス
A(出来事)+B(思考)→C(結果)
- 習慣化の4つのレベル = 初日に苦手意識克服から始める理由
理屈・頭(1日)、感情(1週間)、性格(1ヶ月)、身体(1年)

【ワーク1】この3日間の集中講座を受ける目的

A:あなたが教採に合格することで得られるいいことは？「合格」を見たときの気持ちは？

B:教採に合格した自分になったつもりで、教採対策に励んでいる自分にメッセージを送ろう！

- 「苦手意識」は思い込み

【ワーク2】あなたの苦手意識の正体を解き明かす

あなたが、人前で話すことや面接に苦手意識をもつようになった最初の経験について、より具体的に思い出して書き出してみましょう！

「とにかく話すことに苦手意識があった」→1日目のワーク

「自分自身に自信をもてていなかった」→2日目と3日目のワーク

「そもそもそれほど口に出して練習していなかった」→2日目のワーク

「話す内容について十分に準備ができていなかった」→3日目のワーク

「自信がない」=客観的事実ではなく思い込み

【ワーク3】セルフイメージを塗り替えるワーク

【ワーク4】ネガティブ経験・言葉に負けない習慣をつける

いくら苦手意識を取り除く努力をしても外部の影響があることも事実。
外部のネガティブな経験や言葉をはねのける習慣が大切。

習慣①: 日記をつける

日記のポイント

習慣②: 充実した睡眠(自律神経を整えよう)

習慣③: 充実した食事(腸は第二の脳)

習慣④: 適度な運動