

「幸せな人生を送るための心理学～選択理論」

講師:伊豆原 孝 (94 期)

一般社団法人日本損害保険協会常務理事

一般財団法人日本プロスピーカー協会認定シニアプロスピーカー

1. 選択理論心理学とは

- ・人は何によって行動を起こすのか？
- ・外的コントロール vs 内的コントロール
- ・外的コントロールの3つの信条

2. 5つの基本的欲求と上質世界

- ・生存の欲求
- ・愛・所属の欲求
- ・力の欲求
- ・自由の欲求
- ・楽しみの欲求

自身の欲求プロフィールを調べてみましょう

3. 上質世界

- ・一緒にいたい人／所有・経験したいもの／行動の多くを支配している考え
- ・上質世界は一人一人違い、「貼り替わる」

4. コントロールできるものとできないもの

- ・行為／思考／感情／生理反応

5. 選択理論の実践・応用

- ・医療(リアリティセラピー)
- ・学校(クオリティスクール)
- ・マネジメント(リードマネジメント)