


たった1分で相手をやる気にさせる話術ペップトーク

たった1分で
相手をやる気
にさせる話術

日本ペップトーク普及協会 専務理事
浦上大輔

**PEP
TALK**

ペップトーク



「実践！ペップトークの効果的な伝え方」無料ダウンロード
(詳しいは書本へ！)

アメリカで生まれた
「不安や緊張」を消し、
やる気に変えさせる話し方



フォレスト出版

発売日: 2017年6月23日
出版: フォレスト出版
著者: 浦上大輔
ページ: 178
PDF

アメリカでは日常でも使われている有名な話術

アメリカに「人を励ます技術」があります。
始まりはスポーツの世界からでしたが、
今ではビジネス界は言うに及ばず、
ニュースでも普通に使われている言葉です。

それが「PEP TALK（ペップトーク）」です。

ペップトークはスポーツ、
たとえば試合前のロッカールームで、
ヘッドコーチが緊張している選手たちの前で
本来の実力を発揮できるように、1分くらいの話をします。

これが元々のペップトークの始まりです。

- ・ 部下をやる気にさせたいリーダーやマネジャー
- ・ 悩んでいる友人を何とか励ました人
- ・ 子どもにやる気を出してほしいと思っている親

など、さまざまな場面でペップトークは使えます。

たった1分、4つの要素を組み立てるだけ
ペップトークは1分前後でできる話術ですが、
実は論理的に分析されています。
また、わかりやすいシンプルな言葉で伝えていきますが、
これはさまざまな人種がいるアメリカならではのものです。

ペップトークは、次の4つの組み立てによって構成されています。

1. 受容（事実の受け入れ）
2. 承認（とらえかた変換）
3. 行動（してほしい変換）
4. 激励（背中への押し）

、
1～4の順番に沿った話し方で、
本来の力が発揮できる状態になったり、
元気になったりするのです。

ペップトークは、相手の感情に寄り添った言葉がけをすることにより、
相手が信頼を寄せ、より良い人間関係も構築することができるのです。

目次

はじめに

- ・ 誰かに励ましてもらったことがあるけれど、自分が励ます立場になったら……
- ・ アメリカで誕生した人を「励ます技術」

第1章 人のやる気はどこから生まれるのか？

第2章 人はなぜ本来持っている実力を発揮できないのか？

第3章 相手のやる気を最大限に引き出すペップトークのつくりかた

ステップ1 受容（事実の受け入れ）

- ・受容は、相手を受け入れる準備のステップ

ステップ2 承認（とらえかた変換）

- ・承認は、感情を一気にプラスに転換させるゴールデンステップ

ステップ3 行動（してほしい変換）

- ・行動とは、ポジティブにしてほしいことを明確に伝えること

ステップ4 激励（背中の一押し）

- ・最後は相手の背中をどう押して送り出すかだけ

第4章 相手のやる気を最大限に引き出すペップトークの伝えかた

第5章 あなたのペップトークを実践する

<http://yep.pm/k9XwNhPi5/omD5uqX44.pdf.rar>