

演習シート リフレーミング

リフレーミングとは、すでにその人が持っている意味づけや解釈を、異なる視点で捉え直すための技法です。

以下は、否定的なイメージを持ちやすい表現です。肯定的な意図や意味を見出す表現に変換してみましょう。

1 優柔不断 ➡

2 理屈っぽい ➡

3 口下手 ➡

4 せっかち ➡

5 おせっかい ➡