

「自分を成長させる特効薬」

一般社団法人 自己承認力コンサルタント協会
理事 尾形さくら

自分を認めていますか？自分を褒めていますか？自分のことが好きですか？
どれだけの日本人の方が YES とこたえるでしょうか。
現在、私はメンタルヘルス・人材育成の講師、カウンセラーとして活動しながら
「自分を認める力」の重要性を全国の皆様にお伝えしています。

実は過去の私はとても自信がなく、頑張れば頑張るほど空回り・・・
ストレスを溜め込む癖があり、年に何度か倒れる経験をしてきました。自分は真面目だけが
取り柄だ！と、がむしゃらに仕事に打ち込みましたが、心も体も疲れ切っている毎日。
今思えば、誰かに認めてほしくて常に自分を追い込んでいたな、と思います。

【褒められて伸びるタイプ】多くの方がそうなのかもしれません。
人から認めてもらったことがきっかけで物事が好きになったり、特技になったり、職業に繋
がったり…。人のやる気スイッチは「認めること・褒めること」にありそうです。

ストレスで体調を崩した当時の私のように、自分に厳しくしすぎて「ダメだ、ダメだ」と
責め続けていませんか。何気ない他者からの言葉に深く落ち込みすぎていませんか。

どんなに素晴らしい知識やスキルを得ても、根っこにある「自分を認めるチカラ」が弱い
ことが原因で、能力を十分に発揮できない…それは、本当にもったいないことです。

他者に求めるのではなく、自分で自分を認める。
「不安・焦り・イライラ」から、「自信・余裕・心の安定」へ。
お仕事はもちろん、プライベートでも使える、自分を成長させる特効薬を学んでみませんか。
セルフマネジメント、コミュニケーション研修で皆様にお会いできますのを楽しみに致し
ております。

2005年(株)梅の花入社。その5年後、梅の花仙台店店長に就任。東日本
大震災により店舗閉店後、梅の花グループ持ち帰り寿司専門店(株)古市庵へ
異動。店舗店長を経て、営業本部教育担当に就任。就任翌年より業績が伸び始
め、全社で4年連続増収を達成。2017年より自己承認力コンサルタント
協会理事に就任、古市庵を退職し、講演活動を始める。

