

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 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。