

29. Πώς να διαχειρίζομαι την αρνητική κριτική και την απόρριψη δίχως κάθε φορά να καταρρέω;

Όσο λιγότερο εξαρτάται η αυτοεκτίμησή μας από εξωγενείς παράγοντες και όσο προέρχεται από τα εσωτερικευμένα και σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τόσο μεγαλύτερη και αυθεντικότερη είναι. Σύμφωνα με τον (Branden, 1983) οι έξι βασικοί στυλοβάτες της θετικής αυτοεκτίμησης είναι ο βαθμός της αυτοσυνειδησίας ενός ατόμου, η ακεραιότητα του, η προθυμία να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις αποφάσεις του, η αποδοχή του εαυτού του, η εξάσκηση της διεκδικητικότητας και της ακεραιότητάς του. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να δείχνουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και να τον σεβόμαστε, κυρίως επειδή μπορεί να αμφισβητηθεί οποιαδήποτε στιγμή.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τον τρόπο ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης, καθώς και για τους βασικότερους πυλώνες της.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τη διαχείριση της απόρριψης και της αρνητικής κριτικής, κρατώντας παράλληλα την αυτοεκτίμησή σας σε υψηλά επίπεδα.