

HSPさんの強み 言い換えチェックリスト

「つらいと感じていた特性」を「ビジネスの強み」に言い換えることで、自己肯定感と自信を取り戻す

チェック	つらいと感じていた特性	ビジネスの強みとして言い換えると…
【お客様とのコミュニケーション】共感力・観察力・寄り添う力		
☐	相手の顔色をうかがってしまう	お相手の理解度などを敏感に察知しその場で対応することができるということ
☐	気を遣いすぎて疲れる	たくさんお相手のことを考えているということ
☐	空気を読みすぎて本音が言えない	空気を読みながらお相手への言葉選びをできるということ
☐	強い言い方をされると固まる	お相手が何を言われたら嫌なのかを理解しているということ
☐	相手を優先して自分を後回しにする	お客さまのことを軽くみていないということ。 大切にできるということ
☐	傷ついている人を見ると放っておけない	相手がどうして欲しいのかわかっているということ

【サービス提供・サポート】誠実なサポート力・信頼構築力		
☐	頼まれると無理して頑張ってしまう	人のために頑張れるパワーがあるということ
☐	期待に応えようと頑張るすぎる	短期の瞬発力が大きいということ
☐	人の成長や変化に喜びを感じる	お相手を心から応援、サポートをすることができる
☐	押し売りや強引なセールスが苦手	そうではない提供の仕方を選ぶことができる

【商品作り・仕事の質】丁寧さ・作り込み力・品質へのこだわり		
☐	考えすぎて動けなくなる	それだけたくさんの想いを張り巡らせているということ
☐	深く考え込むクセがある	商品作りなどしっかり作り込むことができるということ
☐	完璧を目指しすぎる	中途半端なものを提供しないということ
☐	「ちゃんとしなきゃ」が強い	いい加減なものを提供しない→信頼に繋がる
☐	マルチタスクで混乱しやすい	1つ1つ丁寧に大切に動けるということ

【自分自身との向き合い方】向上心・改善力・成長力		
☐	自分に厳しすぎる	向上心があるということ
☐	自信が持てない	自信を得るために努力できるということ。 同じHSPさんから警戒心を持たれない
☐	他人と比べて落ち込みやすい	自惚れず向上心があるということ
☐	「自分が悪い」と思いやすい	今後の改善点などを見つけやすいということ
☐	失敗を何度も思い返してしまう	失敗を忘れずに、反省できるということ。 失敗を繰り返さない
☐	小さな一言を引きずる	一言、一言に責任を持っているということ

【働く環境・スタイル】自分に合う働き方を見極める力		
☐	人混みや大人数で消耗する	1人当たりへの注ぐパワーが他人より大きいということ
☐	嫌な空気を察知すると萎縮する	自分の心地よい空間では本来の力を発揮できるということ
☐	頼るのが苦手	自分1人だとのびのび力を発揮できるということ
☐	断ることに罪悪感を感じる	考えなしに断る選択をしないということ。 断ることに責任を持っているということ
☐	嫌われることを怖がる	相手に失礼のない態度をとれるということ